СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 02 (241)
23 января – 5 февраля 2026 года



ИЗЖОГА
РЕЦЕПТЫ ЩАДЯЩИХ БЛЮД

СТР. 26–27

КАМНИ В ПОЧКАХ
А МОЖЕТ, САМИ РАСТВОРЯТСЯ?

СТР. 22–23

ТЕСТ ЗА 10 МИНУТ
НА ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА

СТР. 9

КОЛБАСНЫЙ СЫР
ЕСТЬ ЛИ В НЁМ ПОЛЬЗА?



СТР. 18–19

ISSN 2712-9861



ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ СТР. 2

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



НОЧНЫЕ БДЕНИЯ
ПОЧЕМУ С ВОЗРАСТОМ У НАС СНИЖАЕТСЯ КАЧЕСТВО СНА

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ



23 января *Растущая Луна в Рыбах*

+ нежирная говядина, кардиотренировка
− недосып, семейные ссоры

24 января *Растущая Луна в Овне*

+ уход за волосами, зелень в меню
− самолечение боли в спине, курение

25 января *Растущая Луна в Овне*

+ спорт на свежем воздухе, морс с клюквой
− магазинные полуфабрикаты, суета

26 января
Луна в Тельце, первая четверть

+ какао с корицей, визит к подологу
− тесное белье, работа с химикатами

27 января *Растущая Луна в Тельце*

+ салат из свеклы, разминка для суставов
− жирное мясо, переживания по пустякам

28 января
Растущая Луна в Близнецах

+ визит к кардиологу, рыба в меню
− слишком громкая музыка, горчица

29 января
Растущая Луна в Близнецах

+ пробежка или зарядка, массаж плеч
− самоназначение БАДов, чужие очки

30 января
Растущая Луна в Близнецах

+ кофейный скраб, душевная встреча
− игнорирование боли в сердце, переедание

31 января *Растущая Луна в Раке*

+ танцы под любимую музыку, шоколад
− прогулка без головного убора, газировка

1 февраля *Растущая Луна в Раке*

+ блюда из капусты, обследования у врача
− поздний просмотр телевизора, майонез

2 февраля *Луна во Льве, полнолуние*

+ хурма, покупка одежды
− неразделенные чувства, избыток сахара

3 февраля
Убывающая Луна во Льве

+ ревизия в аптечке, уход за стопами
− авитаминоз, царапины и порезы

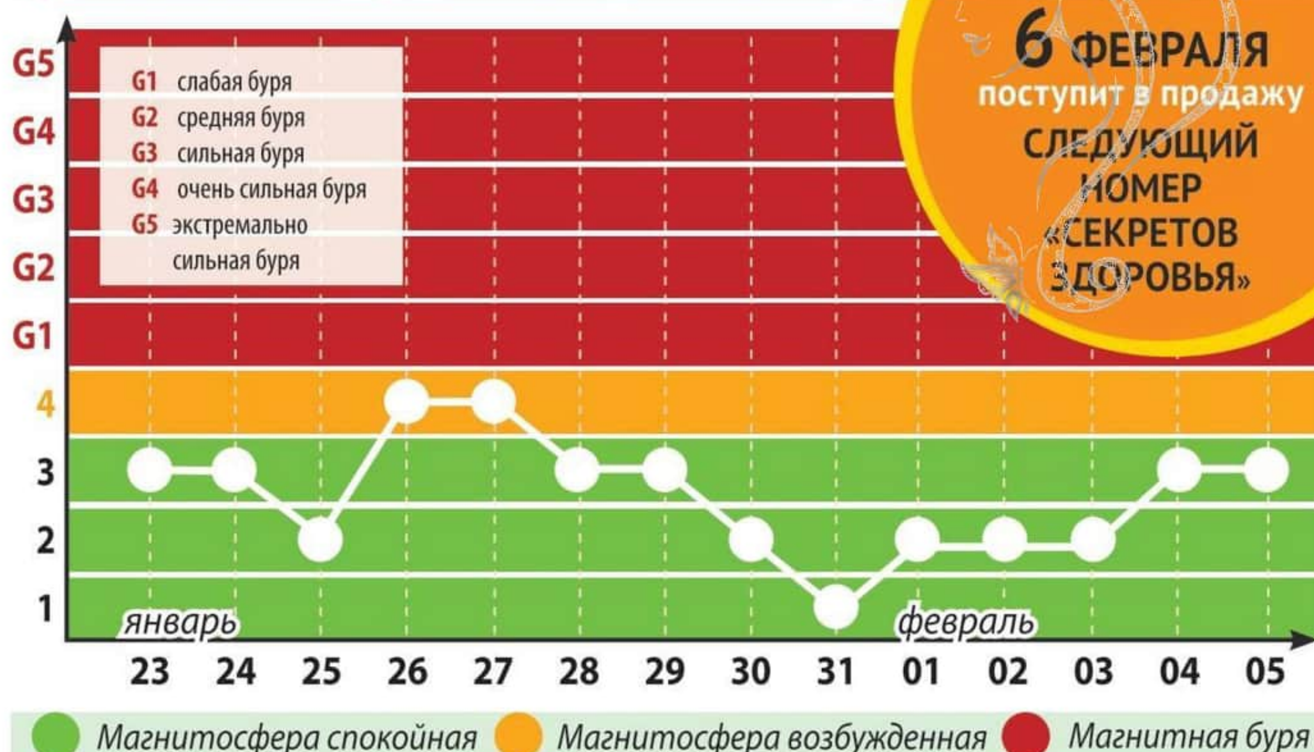
4 февраля
Убывающая Луна в Деве

+ влажная уборка, орехи и семена в меню
− контакт с простуженными людьми

5 февраля *Убывающая Луна в Деве*

+ подушка с травами, ванночка для ног
− падение на льду, избыток соленого

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ЗИМА ЦАРСТВУЕТ ПОВСЮДУ, ЛЕСА И ПОЛЯ ЗАМЕРЛИ ПОД СНЕЖНЫМ ОДЕЯЛОМ… А ВОТ НАМ С ВАМИ ЗАМИРАТЬ НЕ СТОИТ, ВЕДЬ ЖИЗНЬ – В ДВИЖЕНИИ! ЖЕЛАЕМ, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВАМ ХВАТАЛО СИЛ И ЭНЕРГИИ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ И ВЫЙТИ НА ПРОГУЛКУ!

А МЫ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ ВАМ РАССКАЖЕМ:

- *какие упражнения могут облегчить кашель;*
- *как убрать «живот напоказ» при диастазе;*
- *как народная медицина борется с пиелонефритом;*
- *какую боль нужно греть, а какую – охлаждать.*



А ЕЩЁ

вместе с врачом-терапевтом мы разбирались, что такое синдром беспокойных ног и как с ним бороться. А еще узнали много нового о пользе грейпфрута и о том, какие блюда помогут взбодриться зимой.

НЕ ПРОПУСТИТЕ! СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 6 ФЕВРАЛЯ!

МЫТЬ ЛИ ЗАВАРОЧНЫЙ ЧАЙНИК ИЗНУТРИ?



Мой папа утверждает, что чайник для заварки мыть изнутри не нужно – якобы, так чай в нем становится вкуснее. Его этой «хитрости» научили когда-то еще сослуживцы в армии. А я что-то сомневаюсь...

Кристина П., г. Кириши

Идея не мыть слишком часто глиняные заварочные чайники уходит корнями в культуру Китая и Средней Азии. Там считается, что пористая структура глины впитывает чайные смолы и ароматы, а это, по мнению ценителей, улучшает вкус напитка при последующих завариваниях. Но данная традиция неприменима к современным чайникам из стекла, фарфора или фаянса, ведь эти материалы не могут ничего впитывать и требуют регулярной очистки. Более того: если оставлять заварку в чайнике надолго, то в нем могут размножаться бактерии и плесень, совершенно не полезные для нашего организма. Так что, даже если вы не моете после каждого использования свой глиняный чайник, стоит тщательно ополаскивать его кипятком, когда выливаете заварку, и периодически очищать губкой с пищевой содой. Чайники из других материалов лучше мыть регулярно, используя соду или лимонную кислоту.

АРОМАДИФФУЗОР КОШКЕ НЕ ДРУГ?



На Новый год друзья подарили нам с мужем аромадиффузор, и мы несколько дней наслаждались новогодним хвойно-мандариновым ароматом в нашей спальне. А потом заметили, что наш Барсик захандрил, пару раз его даже вырвало. Свекровь говорит, это из-за нашего нового гаджета. Неужели правда?

Юлия В., Московская обл.

Да, современные аромадиффузоры могут быть опасны для домашних питомцев, особенно для кошек. Их печень не способна эффективно перерабатывать особые вещества (фенолы), содержащиеся в эфирных маслах, особенно – цитрусовых, эвкалипта, гвоздики, корицы, чайного дерева, сосны, иланг-иланга, грушанки, мяты болотной. Их молекулы могут вызывать у хвостатых отравление, аллергию (с кашлем и чиханием), поражение печени и почек. Диффузоры распыляют ароматические вещества на основе масел, и те могут оседать как на шерсти животных, так и на поверхностях, где питомец ходит и спит.

Есть, конечно, и более безопасные для кошек масла – ромашки, розы, лаванды, герани, ладана. Но даже их лучше использовать с осторожностью и обязательно следить за реакцией питомца. Если появились слюнотечение, рвота, дрожание конечностей и затрудненное дыхание, немедленно выключите диффузор и обратитесь к ветеринару.

Дорогие читатели,

если в этом номере вы не нашли ответы на имеющиеся у вас вопросы, пишите нам по адресу: ***127018, г. Москва, ул. Полковая, д.3, стр.2, ООО «ИГ «КАРДОС»», «Секреты здоровья».*** *Отправляйте свои вопросы по электронной почте:* ***sz@kardos.ru.*** *Каждый ваш вопрос попадет к профильному специалисту, а ответ на него будет напечатан в ближайших номерах издания.*

СОГР № RU.77.99.22.003.E.002441.09.24 от 04.09.2024 г.



ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Источник коллагена
Геленк Нарунг

- Способствует укреплению хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- Поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей.
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия).

Спрашивайте в аптеках вашего города. Справки и консультации:
8-800-333-06-07 (звонок бесплатный), Москва +7 (495) 220-76-76

БАД. Производитель ПРОВИСТА, г. Ганновер, Германия www.provista-ag.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама

Советы, рецепты



Поделитесь своими советами и рецептами!

sz@kardos.ru
127018, г. Москва,
ул. Полковая, д. 3, стр. 2,
ООО «Издательская группа «КАРДОС»

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ



Земляная груша – всем диабетикам кушать!

С сахарным диабетом я столкнулась уже взрослой. Странно, что до сих пор люди воспринимают это заболевание как «ешь меньше сладкого». Иногда сержусь, но с языка так и просится – «излечи свою гипертонию силой мысли». Но сдерживаюсь, понимаю, что это не со зла – от непонимания проблемы. Не будешь же каждому читать целую лекцию о работе организма и о том, что случается при сбое одной из его систем.

Чтоб успокоиться и немного привести жизнь в порядок, создать режим, стала ездить на старую дачу родителей, наводить порядок понемногу. Там и нашла заросли топинамбура. Вспомнила, как отец гордился диковинкой. А мы с сестрой не понимали, в чем радость – сладковатая и малосимпатичная картошка.

Теперь вот поняла. Запекаю клубни с пряностями и ем. Или нарезаю мелко, сушу и перемалываю в порошок в блендере. Порошок земляной груши (топинамбура, значит) принимаю по половине чайной ложки дважды в день. Топинамбур помогает держать под контролем уровень сахара в крови.

Александра Фатахова, г. Челябинск



На свидание бежала – снег в ладошку собирала

Есть у нас на работе бухгалтер. Не женщина, а мегера. Боится только свою начальницу, а когда ее нет, отыгрывается на сотрудниках. Придраться может к чему угодно – запятую не там поставила, лампу не выключила, пришла раньше или позже. Неважно, за что, но обожала гнобить молодых сотрудниц. Вот и мне доставалось от нее по первости. Помню, позвали меня на свидание, после обеда, уже ни о чем ином и думать не могла. Отнесла нашей Мегере Васильевне отчеты. Их даже не я делала! Просто отнесла. И она накинулась на меня, что бумажки лежат не в том порядке, что я криворукая и безалаберная. Орала, пока я не разревелась и пока между нами не встала Капитолина Капитальная. Так в шутку парни прозвали еще одну нашу сотрудницу. Родом она была из глухой деревеньки, а выглядела настоящей богатыркой. Ее бицепсу мужчина мог позавидовать, и рост под два метра. При этом она была настолько сердечная и открытая, что многие наши ребята по ней вздыхали, да подойти боялись. Имя у нее чудноватое, конечно, но ей подходит. Капитолина глянула на разбушевавшуюся тетку, та мигом ретировалась в кабинет. А меня стала утешать, огромными ладонями поглаживая по плечам и голове. От нее спокойствие такое, не поверите, как у мамы на ручках. Говорит: «Не плачь, лицо опухло, как на свидание побежишь?». Я так испугалась! Смотрю, под глазами мешки, нос распух. Капитолина открыла окно, сгребла с подоконника верхового чистого снега, завернула в носовой платок с ромашками. Стала мне прикладывать к лицу – чтоб холод почувствовать, но не обморозить. И только через платок – чтоб кожу не поцарапать. Не поверите, отеки и покраснения очень быстро прошли!

Валерия Виноградова, г. Иваново

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Дадим лоску кухонным доскам



Когда-то на юбилей мне подарили набор отличных кухонных досок из дерева. Они очень удобные и солидные, но с годами на них появились пятна, в надрезы забилась грязь. Муж бурчал, что «пора выкинуть». Но я решила попробовать их «реанимировать». Смешала ложку пищевой соды и ложку соли, присыпала этой смесью доски, а потом натерла сверху сочной долькой лимона. Оставила на 30 минут и потом смыла теплой водой. Доски стали как новые!

Галина Серова, г. Москва

от наших читателей

Каждый организм – особенный. Собираясь испробовать то или иное средство, посоветуйтесь с врачом.

«Ведьмины мешочки» помогали дочке

Поступила моя дочка в другой город в институт. Родственники сдали ей крохотную квартирку, только за оплату коммунальных услуг. Раньше там жила нелюдимая тетушка, которую почему-то считали ведьмой и побаивались на ее жилплощадь въезжать. А кроме оплаты коммуналки дочке предстояло разобрать вещи умершей женщины – что выбросить, что родственники заберут, что на благотворительность отправить. Приехала я на помощь. Только в квартиру зашла, почувствовала неприятный запах. Дочь везде бегает в кроссовках, ноги потеют, и вот вам амбре.

А в квартире столько всего интересного! Статуэтки, книги, салфетки вязаные, вазочки. Дочь около шкафа стоит и чуть не плачет: «Точно ведьма была, смотри, мешочки какие-то в шкафу». На штанге для платьев висели три холщовых мешочка. Глянула я внутрь – там сосновая и еловая кора. «Нет, это кора, ее сушат и в платяных шкафах вешают, чтоб одежда не пахла сыростью, она еще и влагу в себя вбирает», – рассмеялась я. Ох уж эта впечатлительная молодежь!



И нам эта кора пришлась как раз к месту. Кинула я пригоршню в кастрюлю, прокипятила минуток 5, укутала и оставила настаиваться. Когда отвар стал теплым, заставила дочь отмачивать в нем ноги. Он подсушивает кожу, избавляет от потливости и запахи убирает. А себе у «ведьмы» в квартире я нашла книгу со старыми-престарыми рецептами по кулинарии и домоводству. Для всех рухлядь, для меня – сокровище!

Екатерина В., г. Липецк

ЖЕНСКИЕ ШТУЧКИ:

Время не теряю, в ванной их купаю

Отмыть не сильно грязную духовку просто. Поставьте в нее сковороду со смесью воды, пищевого уксуса и двумя-тремя дольками лимона. Как дверца изнутри «запотеет», выключайте, дайте немного остыть и протрите мягкой тряпочкой. Чтобы отмыть решетки, замочите их в моющем средстве в ванной. Постелите на дно пару полотенец, чтобы не поцарапать эмаль, полейте решетки средством для расщепления жира и залейте горячей водой на полчаса, потом помойте губкой и оботрите насухо.

Тамара Овчарова, г. Выша



От геморроя средство простое

Как мы ни бегаем от своего прошлого, да так к нему и прибегаем в итоге. На своем опыте проверил. Отец всю свою жизнь был дальнобойщиком, много работал, всю страну исколесил вдоль и поперек. Поэтому видел я его в детстве редко, скучал сильно. Другим мальчишкам завидовал – они с отцами и на каток, и в кино, а я с мамой. На велосипеде кататься и в хоккей играть сам учился. Думал, никогда так со своими детьми не поступлю. И хоть и работал водителем, но так, чтоб каждый вечер дома.

А тут старший сын ушел добровольцем. Я разволновался сильно, хотел за ним идти, да в военкомате завернули – есть проблемы со здоровьем, да и староват, говорят. Добрые люди познакомили меня с волонтерами, которые возят «гуманитарку» нашим солдатам. Вот я со своей машиной и пригодился! Мотаюсь 2–4 раза в месяц. Младшие дети скучают, как я по отцу когда-то. Зато раз в месяц старшего вижу, передаю от матери передачки. Да и насмотрелся за поездки такого, что теперь уже не смогу бросить помогать. Одна беда – от сидячей работы случился со мной геморрой. За баранкой сидеть больно. А бойцы научили меня из сырой картофелины вырезать «свечку» и вставлять в задний проход. Утром и вечером вырезать новую «свечку». Не знаю, что там в этой картошке, но помогло. Лечение малоприятное, но боли куда хуже!

Евгений К., г. Рязань

«Я не могу унести этот рецепт с собой в могилу. Он должен служить людям».

— Из неопубликованных дневников Николая Амосова, 1989 г.


Амосов Николай Михайлович

Каждый из нас помнит этого человека. Гений от Бога, академик с золотыми руками, совесть нации. Николай Михайлович Амосов спас десятки тысяч жизней. Но сегодня мы расскажем о той его победе, которую от нас скрывали десятилетиями.

Незадолго до ухода он завершил работу всей своей жизни — создал формулу, которую сам называл «эликсиром чистого сердца». Это был не просто сбор натуральных компонентов. Это был итог его понимания человеческого организма. Формула, способная очистить сосуды от холестеринового «налёта» и вернуть им эластичность 18-летнего человека.

Он хотел запустить её в массовое производство по цене кефира, но партийная верхушка наложила на рецепт гриф «Совершенно секретно». Хотя сами партийные деятели решали свои проблемы со здоровьем: от повышенного артериального давления, аритмии, стенокардии и до устранения последствий мозгового удара или сердечной катастрофы, используя его достижения. Для Амосова, сына простых людей, это стало личной трагедией.

«УЧЕНИК» КАК ИСПОЛНИТЕЛЬ ЗАВЕЩАНИЯ

Мы поговорили со Степаном Яновичем, одним из последних здравствующих учеников Амосова.

— Степан Янович, так что же это за формула?

— (Говорит тихо, почти со слезами в голосе) Николай Михайлович считал это своим главным делом. Он говорил: «Степан, этим эликсиром можно спасти миллионы без всякого ножа». После его смерти я дал себе клятву, что исполню его волю. Почти 30 лет я и группа энтузиастов бились, чтобы вернуть рецепт людям. И только сейчас, с помощью современных технологий очистки, мы смогли воссоздать его в том виде, в котором он был задуман. Мы назвали его «Амокардин», в память об учителе.

ОТКРЫТ РЕЕСТР ПРОИЗВОДИТЕЛЯ «НАСЛЕДИЕ АМОСОВА»

В исполнение последней воли Николая Михайловича, первая, историческая партия «Амокардина» будет распределена среди жителей России в порядке живой очереди. Производитель покрывает все производственные расходы. Это дань памяти


Степан Янович

и восстановление справедливости. Чтобы подать заявку на включение в реестр, позвоните по телефону горячей линии: 8-800-303-05-55.

При звонке скажите оператору: «Я хочу записаться в реестр Амосова № 5197»*.

Запись в реестр проводится с 23 января по 12 марта 2026 г.

Не является лекарственным средством. Не является БАД. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20.
*Срок проведения акции с 23 января по 12 марта 2026 г. С информацией об организаторе такого мероприятия, правилах, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA03.B.76786/24 от 14.05.2024.
Реклама.

СЕРДЦЕ В ХОЛОДА ТРЕБУЕТ ТЕПЛА

«Дорогая редакция! Вашу газету читаю уже много лет, каждый выход жду её как гостью на кухне. И вот решила сама написать. Тема у меня важная – как нам в холодную пору года беречь сердце. Ведь без него и радости не в радость, и внуки не милы. Хочется поделиться и своим опытом, и соседскими историями: вдруг кому пригодится?»



Холодное время года, знаете ли, не только листья сбрасывает, но и силы у нас отбирает. Вроде недавно огурцы солила и бегала на рынок за фруктами, а сегодня – с утра встала, чайник поставила, и уже сердце постучало: «Эй, хозяйка, не торопись!»

Вот и думаю: может, оно, сердце, тоже отдыха хочет? Не зря врачи твердят, что именно в холода нужно быть осторожнее. Давление скачет, сосуды реагируют на низкую температуру и сырость, а мы всё бежим-бежим. Да куда ж мы денемся от забот?

У меня соседка Марья Ивановна – женщина деловая, пенсионерка в лучших традициях: то внуков ведёт в школу, то борщи разливает. Так вот, решила она под конец осени картошку таскать мешками, на зиму запасы пополнить. Итог? Сердце напомнило о себе так громко, что пришлось «Скорую» вызывать. Теперь сидит дома, пьёт лекарства и сокрушается: «А ведь могла попросить зятя помочь!». Мораль тут простая: сердечно-сосудистая система – не железная дорога. Ей нужны мягкие повороты, отдых и забота. Что можно сделать?

Во-первых, движение должно быть разумным. Не надо

бежать за автобусом, будто он последний в жизни. Автобусы ещё будут, а сердце – одно. Лучше выйти на пять минут пораньше и пройтись спокойным шагом.

Во-вторых, витамины и еда в холодный период – как лекарство. Супчик с овощами, немного рыбы, каши, витаминные натуральные препараты. И пусть соседи смеются, мол, «кролик на траве», зато сердце скажет спасибо.

В-третьих, тёплое слово и улыбка – тоже профилактика. Когда муж ворчит, давление подскакивает быстрее, чем градусник на солнце. А когда говорит что-нибудь ласковое – и спать спокойнее, и сердце ровнее бьётся.

И напоследок – слушайте себя. Если сердце шепчет: «Приляг, дорогая», – ложитесь. Если просит прогуляться в парке – берите шарф и идите. Ведь холодный период года – не только время простуд, но и пора тёплых шарфов, горячего чая и тихих радостей. Пусть сердце у каждого из нас работает ровно, как любимый самовар на даче: чуть шумит, но греет и наполняет жизнь уютом.



Из письма Тамары Алексеевны

Не является лекарственным средством. Не является БАД. ИП Добрынин Дмитрий Андреевич. ИНН: 025601745183. ОГРНИП: 323774600210720. 115142, г. Москва, а/я 20. *Срок проведения акции с 23 января по 12 марта 2026 г. С информацией об организаторе такого мероприятия, правилах, месте и порядке получения подарков можно узнать по телефону: 8-800-303-05-55. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA03.B.76786/24 от 14.05.2024. Реклама.

Лабазник: и в чай, и в косметичку

Лабазник, он же таволга – высокое растение с пушистыми кремово-белыми соцветиями, обитающее у берегов рек, на влажных лугах и в оврагах. В разгар лета лабазник наполняет воздух чарующим медово-миндальным ароматом. А в сушёном виде растение может пригодиться и зимой – и в домашней аптечке, и в косметичке.

В народной медицине

Официально лабазник не признан лекарственным растением, однако в народной медицине он применяется широко, так как некоторые его свойства все же подтверждены – и многовековым опытом травников, и современными исследованиями.

- **Мягкое противовоспалительное действие** (благодаря салициловым соединениям в составе). Лабазник может быть полезен против боли и воспаления при обострении хронических недугов опорно-двигательного аппарата).
- **Укрепление стенок кровеносных сосудов, уменьшение ломкости капилляров** (благодаря наличию дубильных веществ и флавоноидов).
- **Защита слизистых оболочек ЖКТ, профилактика воспалений** (благодаря вяжущим свойствам дубильных веществ).
- **Антимикробная активность** (в отношении золотистого стафилококка, синегнойной и кишечной палочек, дрожжеподобного грибка Candida albicans и др.). Это позволяет применять отвары и настои из лабазника при острых респираторных инфекциях, стоматитах, гингивитах, а также при кожных воспалениях.
- **Поддержка иммунной системы** (благодаря свойствам некоторых фенольных соединений и флавоноидов).
- **Легкий мочегонный эффект** (у крепкого настоя из плодов).

Кстати

Есть у лабазника и антиоксидантные свойства (способность защищать клетки от повреждения). Причем в цветах и плодах молодых растений ценных в этом плане полифенолов содержится в несколько раз больше, чем в листьях.

Чай с лабазником

Сушеные цветки и листья таволги (лабазника) можно добавлять к обычному черному чаю в пропорции 1:1, а можно заваривать отдельно. Получается напиток золотистого цвета с тонким медово-ванильным ароматом, который хорошо сочетается с лимоном и свежей мятой, обладает легким успокаивающим эффектом.

1–2 ч. ложки сушеных цветков залить стаканом кипятка, дать настояться 10–15 минут. В день стоит выпивать не более 2 стаканов такого чая.

Для красоты

Антиоксиданты борются со старением, дубильные вещества и флавоноиды сужают поры и борются с воспалением, поддерживают упругость.

Домашний тоник из лабазника

2 ст. ложки измельченных цветков лабазника с вечера залить 1 стаканом кипятка, настаивать ночь, процедить, отжать. В полученный настой добавить 1 ст. ложки водки и 1 ч. ложку лимонного сока. Готовый настой хранить в холодильнике, протирать им лицо утром и вечером.

Важно!

● Отвары и настои из лабазника противопоказаны для приема внутрь людям с аллергией на аспирин и другие салицилаты, при непереносимости НПВС, а также детям и подросткам с вирусными заболеваниями.

● При самостоятельном сборе и заготовке лабазника нужно быть внимательным: растение можно перепутать с его токсичными, внешне схожими соседями – болиголовом и вехом ядовитым.

Оксана Черных

Здоровье спины: самодиагностика за 10 минут

Представьте, что ваш позвоночник — это умная, многофункциональная магистраль. По ней ежесекундно путешествуют важнейшие «посылки» – нервные импульсы от мозга до пальцев ног и обратно. Именно он позволяет вам восхищённо запрокинуть голову, глядя на салют, и легко наклониться, чтобы завязать шнурки. Но как понять, работает ли эта «трасса» без сбоев и пробок? Для сложной диагностики есть врачи, а для простой и познавательной самопроверки — наш домашний тест. Он не заменит консультации специалиста, но поможет вам лучше понять своё тело.



А вы знали?..

Здоровье спины на 80% зависит не от состояния позвонков, а от развитого мышечного корсета — глубоких мышц, которые удерживают позвоночный столб. Слабые мышцы — прямая дорога к повышенной нагрузке на суставы и диски.

1. «Я обернулся посмотреть, не обернулась ли она...»

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно, рисуя подбородком полукруг, поверните голову вправо. Постарайтесь заглянуть себе за плечо, не двигая корпусом. Повторите влево.

Что проверяем: Подвижность шейного отдела. Ограничения могут говорить о мышечных зажимах или изменениях в суставах.

2. Человек-скала

Прислонитесь к стене спиной, пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Попытайтесь просунуть ладонь между стеной и вашей поясницей. Ладонь должна проходить, но с небольшим сопротивлением.

Что проверяем: Естественный изгиб поясницы (лордоз). Если проходит кулак — изгиб слишком велик. Если не проходит и ладонь — спина слишком плоская.

3. Обнимашки

Сидя на стуле, выпрямите спину. Обнимите себя руками крест-накрест, положив ладони на лопатки. Опустите подбородок. Теперь медленно наклонитесь вперед, скругляя спину.

Что проверяем: Способность грудного отдела сгибаться. Если чувствуете сильное натяжение или боль между лопатками — этому отделу не хватает подвижности.

4. Ноги в руки

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Медленно наклонитесь, стараясь дотянуться кончиками пальцев до стоп. Колени не сгибайте! Важно не касание, а сам процесс аккуратного растяжения.

Что проверяем: Эластичность мышц задней поверхности бедра и гибкость поясницы. Жесткость здесь — частая причина дискомфорта в спине.

5. Задумчивый фламинго

Встаньте прямо, руки на поясе. Для безопасности выполняйте тест рядом со стулом или стеной. Невысоко поднимите одну ногу, согнув ее в колене, и замрите, считая про себя до 20. Повторите для другой ноги.

Что проверяем: Работу глубоких мышц-стабилизаторов позвоночника и вестибулярного аппарата. Плохой баланс увеличивает риск падений.

Важно!

Если этот тест оказался для вас слишком легким, то выполняйте его с закрытыми глазами. Если слишком сложным – тренируйтесь по 2-3 раза в день, и через неделю ваши показатели улучшатся.

Как оценить результаты?

Ни одно упражнение не должно вызывать острую боль! Легкое натяжение — норма. Если какое-то движение дается с большим трудом или вызывает резкий дискомфорт — это «маячок», указывающий на область, которой стоит уделить внимание. Регулярно выполняя эту мини-проверку, вы сможете отслеживать динамику.

Ольга Бельская



Сон – одно из самых загадочных явлений. Тем не менее, в молодости мы часто воспринимаем его как данность: лёг, заснул, проснулся – встал. И не заметишь, как ночь прошла.
Однако с возрастом отношения со сном меняются, и разговоры на тему «я плохо сплю» становятся едва ли не самыми частыми в беседах 60+.
Увы, почти всегда это не просто субъективное ощущение, а объективная реальность. Ухудшение сна в пожилом возрасте – не болезнь сама по себе, а комплексный результат естественного старения организма, изменения ритмов жизни и накопления хронических заболеваний.
Давайте разберёмся в причинах этого явления и, самое главное, обсудим, что можно сделать, чтобы ночи дарили отдохновение.

Ночные бдения: почему с возрастом ухудшается сон?

Операция «Перепланировка»

На самом деле, сон – весьма хитроустроенный процесс. Он имеет собственную особую структуру, которую называют «архитектурой сна».

Сон состоит из циклов (по 60–90 минут каждый). А каждый цикл включает 4 фазы:

1. **Легкий сон** – переход от бодрствования ко сну, дремота.
2. **Поверхностный сон** – первый этап настоящего сна: пульс, дыхание, температура снижаются, мозговая активность замедляется.
3. **Дельта-сон** – самый глубокий сон, отвечает за физическое восстановление. Во время него частота пульса, дыхания и температура снижены максимально за все сутки.
4. **REM-сон** (быстрый сон, фаза движения глазных яблок) – активная фаза сна, когда мозг работает, но тело парализовано. В REM-фазу снятся самые яркие и фантастические сны. Глаза при этом двигаются, но остальные мышцы расслаблены. Часто длится дольше в конце ночи.

Далее происходит подбуживание – временное пробуждение. Человек может перевернуться на другой бочок, почесаться или даже сходить в туалет. А потом лечь и снова заснуть. И, что важно, он не будет утром помнить об этом пробуждении: подбуживание быстро сменяется легким сном, и цикл сна повторяется.

С возрастом в этой отлаженной системе происходят серьезные сдвиги:

● *Сокращается фаза дельта-сна*

Это самая важная фаза для физического восстановления, укрепления иммунитета, поддержания памяти и выработки ряда гормонов. После 60 лет продолжительность глубокой фазы сна нередко уменьшается на 60–70%, а у некоторых людей она исчезает вовсе. Именно поэтому пожилой человек часто просыпается неотдохнувшим, даже если провел в постели 8 часов. Тело просто не получило необходимого восстановления.

● *Происходит фрагментация сна*

Подбуживания больше нельзя назвать незаметными. После завершения каждого цикла сна человек просыпается и какое-то время не может заснуть. Иногда достаточно долго, что, разумеется, не идет на пользу отдыху.

Как результат, сон становится поверхностным, человек просыпается от каждого шороха, а наутро нет ощущения ни бодрости, ни свежести.



Биохимия бессонницы

Во время сна, в темное время суток в маленьком придатке головного мозга эпифизе образуется чрезвычайно важное вещество – **мелатонин**. Настоящий король ночи! Мелатонин – мощный антиоксидант и иммунный регулятор, но в первую очередь – контролер биоритмов. Именно благодаря мелатонину наш мозг понимает, когда на дворе день и можно бодрствовать, а когда ночи – и пора спать.

К сожалению, выработка мелатонина с возрастом тоже снижается. Как результат, внутренние часы начинают сбоить, и возникают два типичных феномена:

● *Синдром «ранней пташки»*

Пожилые люди часто предпочитают рано ложиться и рано вставать. Правда, нередко сон уходит слишком рано – в 3–4 часа утра. По меньшей мере это бывает очень неудобно.

● *Снижение амплитуды биоритмов*

Контраст между дневной бодростью и ночной сонливостью сглаживается. С одной стороны, это приводит к дневной вялости и желанию вздремнуть в любимом кресле, а с другой – к ночной бессоннице. Мозг буквально «забывает», как правильно переключаться в режим сна и бодрствования, и оставляет нечто среднее между ними.

Помимо мелатонина меняется уровень и других гормонов. Причем пока непонятно, меняются они из-за изменений сна или порождают эти изменения. Тем не менее, нередко наблюдается следующее:

● *Смещается пик кортизола*

В норме его максимальная концентрация бывает рано утром. Кортизол – гормон стресса. Утром он бодрит организм к началу нового дня. С возрастом суточный пик кортизола смещается на ночные часы. Как результат – организм поддерживается в состоянии боевой готовности тогда, когда надо спать.

● *Снижается выработка гормона роста – соматотропина*

Но не думайте, что соматотропин только за рост отвечает. Вовсе нет! Он нужен для восстановления тканей, контроля аппетита и жирового обмена. Соматотропин особенно активно синтезируется в самые глубокие фазы сна – дельта сон и REM-сон. А теперь мы с вами знаем, что их продолжительность у пожилых людей сокращается. Следовательно, и соматотропина будет вырабатываться меньше. Сниженный уровень соматотропина – одна из причин, почему ранки у пожилых зарастают дольше, а вес уходит медленнее.

Кстати

Женщины в пожилом возрасте страдают от бессонницы чаще, чем мужчины. Отчасти это связано с особенностями работы половых гормонов. Главных у представительниц прекрасного пола их два – эстроген и прогестерон. Эстроген регулирует уровень серотонина, и его падение вызывает бессонницу и приливы в менопаузе, а прогестерон – успокаивает, и его недостаток нарушает засыпание.

Читайте дальше на стр. 12

Продолжение.
Начало на стр. 10

Ночные бдения:

15 дельных советов для «незасыпашек»!

Что ещё не даёт нам уснуть?

Да много чего. И, пожалуй, то, что вы сейчас прочтете, стоит исправить в первую очередь. Ведь иногда организму нужно только одно: чтобы его сон ничего не тревожило. И он сам с удовольствием упадет в объятия Морфея.

1 **Боль.** Болеть в пожилом возрасте может чуть ли не каждая часть тела. Увы, боли из-за артритов, артрозов и «остеохондрозов» знакомы чуть ли не каждому человеку после 40 лет. Правда, просто выпить обезболивающее тут вряд ли поможет. Проблему нужно решать комплексно – с инструктором ЛФК, ортопедом и неврологом.

2 **Ночные прогулки в туалет.** Частые ночные позывы к мочеиспусканию — бич пожилого возраста. Причин – как звезд на небе. Самые частые – уменьшение емкости мочевого пузыря, гиперактивный мочевой пузырь, заболевания простаты у мужчин, последствия родов у женщин, сердечная недостаточность и сахарный диабет. О каком крепком сне можно говорить, если каждый час нужно вставать в туалет?

3 **Храп.** И ладно бы дело ограничивалось только мощными руладами. Храп – симптом грозного заболевания: синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС). Из-за возрастного снижения тонуса стенок глотки и увеличения массы тела дыхательные пути могут спадаться. Дыхание при этом перекрывается. Пока человек не дышит, уровень кислорода в крови стремительно падает. И падать он будет до тех пор, пока мозг не проснется и не заставит человека сделать вдох. Разумеется, организм – не самоубийца, и делает он это довольно быстро. Но в результате сильно страдает качество сна, ведь человек вынужден то и дело просыпаться, чтобы подышать.

4 **Синдром беспокойных ног.** Он проявляется неприятными ощущениями в ногах, которые вынуждают постоянно ими двигать. Особенно сильно синдром беспокойных ног беспокоит вечером и ночью и нередко позволяет его обладателю заснуть только под утро. Почему появляются эти неприятные ощущения в ногах, до сих пор до конца не известно, но точно связаны с дефицитом железа и нарушениями в работе мозга.

5 **Тревога и депрессия.** Одиночество, мысли о бренности бытия, болезни и потеря близких, финансовые переживания – к сожалению, пожилой возраст приносит много поводов для тревоги. Ночь, лишенная внешних отвлекающих факторов, становится временем для «мысленной жвачки» — бесконечного прокручивания тревожных сценариев. После нескольких таких бессонных ночей человек ложится в кровать с напряженным ожиданием неудачи – «опять не буду спать». Сама спальня становится стимулом для тревоги, а не для расслабления. Эта условно-рефлекторная связь крайне устойчива, но ее можно перестроить при должном старании.

Конечно, мы перечислили не все причины плохого самочувствия ночью. Какой бы ни была именно ваша – ее нужно обговорить с врачом. С большой вероятностью решение проблемы значительно улучшит и сон.

1. Спите в полной темноте

Выработку мелатонина (которого и так меньше, чем нужно в пожилом возрасте) дополнительно снижает даже минимальное освещение. Привыкайте спать в кромешной темноте, такой, что даже руки у лица не видно. Помогут ее создать шторы блэк-аут, сплошные жалюзи и маска для сна.

2. Ограничьте влияние синего спектра перед сном

Его в большом количестве излучают экраны телевизоров, смартфонов и компьютеров. Синий спектр негативно влияет на выработку мелатонина и снижает его еще сильнее. Старайтесь не смотреть на экран хотя бы за 2 часа до сна.

3. Дайте дорогу свежему воздуху

Сон в прохладе крепче, чем в душном жарком помещении. Спать с открытым окном – очень хорошая привычка.

4. Постель – только для сна

Привыкая читать или смотреть телевизор в постели, вы начинаете подсознательно ассоциировать кровать с посторонними занятиями. А еще лучше спать в отдельной комнате и не заходить в нее днем. Прекрасное правило «встал, заправил кровать и оставил спальню до ночи» создаст устойчивую ассоциацию спальни только со сном, а не с мучительной бессонницей.

почему с возрастом ухудшается сон?



5. Уберите из спальни часы

Часы оказывают на психику постоянное давление: так и хочется на них посмотреть, чтобы узнать, сколько времени осталось до утра. Это усиливает тревогу.

6. Не лежите в кровати без сна

Если через 20 минут уснуть не получилось, рекомендуется встать и заняться чем-нибудь приятным (почитайте или послушайте музыку). Главное, не берите в руки телефон и не включайте телевизор, чтобы не повлиять на мелатонин. Возвращайтесь в постель, когда почувствуете сильную сонливость. Так вы препятствуете закреплению ненужной связи «кровать равно бессонница».

7. Установите режим

Отход ко сну и подъем в одно и то же время тренирует биоритмы. Так будет легче заснуть ночью и бодрствовать днем.

8. Встречайте день «солнечным светом»

В течение первого часа после пробуждения постарайтесь получить порцию яркого, желательно естественного света. Посидите у окна с чаем, выйдите на балкон или на короткую прогулку. Свет – главный сигнал для мозга, что день начался и нужно «обнулить» мелатонин. Это помогает вечером выработать его вовремя и в нужном количестве.

9. Отмените дневной сон

Если вам плохо спалось ночью, послеобеденный сон может усугубить бессонницу. Дневной сон выводит из строя биоритмы, который нам важно сохранить.

10. Будьте днем деятельными

Чтобы лучше заснуть – нужно устать. Старайтесь не сидеть без дела в течение дня. Обязательно включайте в распорядок прогулки, посильную работу по дому и в саду, творчество, помощь с внуками.

11. Ограничьте кофеин

Избыток кофеина (кофе, чай, газированные напитки, шоколад) вряд ли пойдет на пользу режиму. Возьмите за правило отказ от кофеина после полудня.

12. Упражнения на расслабление

Попробуйте делать перед сном дыхательную гимнастику: 4 счета вдох животом – 4 счета задержать дыхание – 4 счета выдох со спадением живота – 4 счета задержать дыхание. Вы можете найти много техник для расслабления в интернете.

13. Создайте «буферную зону» для тревог

Отведите специальное «время для беспокойства» за 1–2 часа до сна. Сядьте с листком бумаги и выпишите все тревожащие мысли, планы, списки дел. Закрывая блокнот, мысленно скажите себе: «Я все учел, теперь можно отложить это до завтра». Это не даст тревоге накрыть вас в тишине ночи.

14. Не ложитесь спать голодными

Может помочь уснуть вареная картофелина, небольшая порция салата, кусок курицы или сыра, стакан ряженки или кефира.

15. Ограничьте жидкость перед сном

Старайтесь не пить за 3–4 часа до сна. Если очень хочется, можно прополоскать рот или выпить пару глотков (запить лекарство). Так вы уменьшите количество ночных походов в туалет.

Спите крепко и сладко до самого утра!



Ведущая рубрики Елена Кидяева,
врач-терапевт,
г. Рязань, https://vk.com/dockidyaeva

Фото из личного архива Елены Кидяевой

Незаживающие раны: о чём они кричат

Одно из удивительных свойств человеческого организма – это его способность к восстановлению. И мелкие царапины, и более серьёзные травмы, и последствия хирургических вмешательств наш организм вполне в состоянии «залатать» – если мы сами не будем ему препятствовать.



Но бывает и так, что естественные механизмы восстановления выходят из строя. Мы замечаем это, когда очередной порез или рана заживают гораздо дольше, чем обычно. И чаще всего у этого явления есть конкретные причины.

От воспаления – к рубцу

В норме процесс заживления любой раны состоит из трех этапов:

1 **Воспаление** (начинается сразу после травмы и занимает, в среднем, 3–4 дня). В это время организм останавливает кровотечение, очищает рану от мертвых клеток и бактерий. Внешне это проявляется покраснением, отеком, болью. В это время очень важно, используя антисептики, бинт или пластырь, предотвратить попадание в рану микробов.

2 **Регенерация** (длится до 2 недель, в зависимости от глубины раны). В этот период организм формирует новые сосуды и ткани, а боль и отек сходят на нет.

3 **Ремоделирование** (занимает от 3 до 21 дня и более). Организм подтягивает на место раны нужное количество коллагена – и рана закрывается, оставляя более или менее заметный рубец, который в дальнейшем может постепенно сгладиться или остаться.

На заметку

Ссадины в норме заживают за несколько дней.

Мелкие поверхностные раны – за 1–2 недели.

Глубокие раны могут требовать нескольких недель или месяцев.

Причины медленного заживления

1. «Местные» факторы:

• Загрязнение, инфицирование раны

В этом случае организм продолжает бороться с «захватчиками» – микробами, проникающими в него извне. На поврежденном участке активно протекает воспаление, могут развиться нагноение или отек. Тут уже не до заживления.

• Наличие инородных тел в ране

(занозы, осколки, волокна ткани и т.п.). Они нарушают местное кровообращение, затрудняя регенерацию, создают дополнительные риски инфицирования. С каждым таким «чужаком» организм будет воевать до последнего, пытаясь его «вытолкнуть» или, в конце концов, изолировать (окружив капсулой из соединительной ткани).

• Рана расположена на подвижном участке тела

(например, в области сустава). Постоянное движение и растяжение тканей мешает организму сформировать и как следует «пришить» на рану «заплатку». Покой или фиксирующая повязка в этом случае – наши лучшие друзья.

2. Системные (общие) факторы:

• Возраст

В детском организме обмен веществ протекает быстрее, чем у взрослых, ну а у пожилых людей он замедлен – от того и заживление идет медленнее.

• Масса тела

У людей с ожирением кровоснабжение тканей замедляется, отсюда – и их более медленная регенерация при повреждении, и более частые осложнения при заживлении ран. Но и при выраженном истощении раны тоже заживают медленнее: организм «экономит» энергию, замедляя все процессы в теле.

• Вредные привычки

И курение, и алкоголь вызывают спазм сосудов, тем самым ухудшая кровоснабжение.

3. Серьёзные заболевания:

• Сахарный диабет

Избыток глюкозы в крови не только повреждает стенки кровеносных сосудов, но и серьезно нарушает обменные процессы, а значит, и его способность организма регенерировать ткани. При диабете любая ранка, даже самая маленькая, заживает медленно, а опаснее всего – травмы стопы: длительное воспаление, нарушение кровообращения, вторичные инфекции могут привести к развитию опасных осложнений, вплоть до гангрены и ампутации.



Кстати

Химио- и лучевая терапия, используемые для лечения рака, тоже имеют такую «побочку», как длительно незаживающие раны.

• Некоторые лекарства

Бесконтрольный прием обезболивающих (НПВС) подавляет воспалительные процессы, которые в норме протекают в любой ране и без которых не произойдет ее заживления. Глюкокортикостероиды и препараты химиотерапии также тормозят восстановление тканей.

• Ослабленный иммунитет

С ним организму сложнее противостоять вторичным инфекциям, воспаление и заживление затягиваются.

• Недостаток питательных веществ

Дефицит белка, витаминов (А, Е, С), омега-3 кислот замедляют восстановление тканей.

• Атеросклероз

Заболевание ведет к сужению просвета сосудов, в том числе из-за образования тромбов, нарушается доставка кислорода к тканям и в целом – процессы обмена белков и жиров в организме. Все это негативно влияет на восстановление тканей.

• Хроническая сердечная недостаточность

По мере того, как ухудшается работа сердца, органам и тканям все больше не хватает кислорода, важного для всех обменных процессов, в том числе и для регенерации. При этом состоянии часто бывают отеки, они тоже мешают заживлению ран.

• Хроническая венозная недостаточность

(также проявляется варикозным расширением вен). Венозный отток в ногах нарушен, как и доставка питательных веществ в местные ткани, из-за чего серьезно нарушается обмен веществ. Это частая причина тяжелых, долго не незаживающих ран, грозящих перерасти в трофические язвы.

• Иммунодефицит

(например, при ВИЧ) существенно ослабляет защитные силы организма.

• Рак

Злокачественная опухоль в процессе роста «оттягивает» на себя часть циркулирующей в теле крови – со всеми ее питательными элементами и кислородом. А еще при онкологии в организме часто развивается интоксикационный синдром – что-то вроде отравления: это ЧП, и тут уже не до регенерации.

Важно!

Если прогресса в регенерации раны нет 3–4 недели или он идет крайне медленно, это повод забеспокоиться и обратиться к врачу-хирургу: он оценит общее состояние, исключит нагноение или некроз.

Если есть сопутствующие заболевания, могут потребоваться консультации других специалистов: эндокринолога, кардиолога, гематолога, онколога и др.

Оксана Калашникова

Хна и басма: покрасить *нельзя* смыть

Все «за» и «против» популярной краски для волос

«Натуральное всегда безопаснее «химии», это отличная питательная маска, есть масса оттенков, при этом стоит копейки», – подобные фразы о хне и басме мы помним с детства. И без колебаний воспринимаем их как аксиомы. А ведь и правда – натуральное же! Однако более подробный разбор заставляет усомниться в безупречности бабушкиного метода. Рассказываем.

Головная боль всех парикмахеров

Чтобы краска выполнила свою функцию, необходимо ее глубокое проникновение в волос – дальше кутикулы, то есть защитной оболочки. Соответственно, оболочку нужно раскрыть, раздвинуть ее чешуйки. Так действуют все краски – и химические, и натуральные. Разница в том, что если после «химии» перекрыть предыдущий цвет другим еще можно, то красящий эффект от хны и басмы полностью перебить не получится.

Дело в том, что промышленная косметика основана на химической реакции, благодаря которой она растворяет пигмент – что наш, природный, что «химический». Трава же действует по-другому – ее частички забиваются во внутренние слои волоса. Потом их уже ничем не растворишь. Покинут они этот мир только вместе с волосом.

И это отдельная головная боль всех парикмахеров. Женщина приходит на перекраску после натуральных красок, хочет получить конкретный цвет, но уже с искусственными красителями. А получает… все, что угодно, только не желаемый оттенок – на «химию» хна с басмой реагируют непредсказуемо.

На заметку

Если вы решили изменить цвет волос, которые когда-то (даже давно!) были окрашены хной и/или басмой, обязательно предупредите об этом мастера. Конечно, если та часть волос, что общалась с ними, еще не обрезана.

Что делать

Самый простой вариант – отстричь часть волос, окрашенных хной-басмой. Если по каким-то причинам это неприемлемо, то в вашем полном распоряжении остаются рыжий, золотистый, медный и цвета красной гаммы. Однако самостоятельно на них лучше не переходить – без опыта вы рискуете получить на голове чудеса расчудесные.

Покрасил? Накорми!

Есть у этих природных красителей еще одна неприятная особенность – они сильнее искусственных сушат волосы. Любые. А тем, у кого волосы и так сухие, ломкие, плюс сухая кожа головы, стоит быть особенно осторожными. Однако и здесь есть выход – питательные маски. Если подойти к делу ответственно, постоянно поддерживать баланс питания и влаги, то, как заверяют трихологи, окрашивание натуральными красками пройдет для волос безвредно. Проще всего организовать надежное питание прямо при окрашивании – добавьте необходимые вещества в краску и нанесите их вместе.

Имейте в виду

По завершении окраски обладательницам сухих волос желательно дополнительно нанести питательную маску или хотя бы увлажняющий бальзам.

Чем «кормить» будем?



- **Масла:** касторовое, кокосовое, оливковое, репейное, ши, жожоба, аргановое, конопляное, облепиховое, ланолиновое, персиковое, миндальное, абрикосовых косточек, бразильского ореха, зеленого чая, тмина.
- **Сок алоэ.**
- **В качестве дополнительных добавок подойдут: мед, яичный желток, кефир, кофе** – прокипяченный 5 минут крепкий молотый (для темных оттенков).



Выбирайте, смешивайте, а лучше чередуйте разные составы.

Запомни или запиши

Масла для увлажнения нужно совсем немного – буквально несколько капель.

Кому идеально подходят хна и басма

- ***Забывчивым дамам, особенно с седыми волосами***

Не все соблюдают график окрашивания, и тогда при использовании «химии» (если это не специальное «шитье седины») отросшие корни сильно бросаются в глаза. Красящий же эффект трав ослабевает равномерно по всей длине, потому отросшие корни на фоне прочей шевелюры выделяются не так сильно.

- ***Обладательницам нормальных, склонных к жирности и жирных волос***

С ними следить за питанием и увлажнением волос придется меньше. Хотя при регулярном окрашивании забывать про маски все же не стоит.

- ***Обладательницам очень тонких волос***

В этом случае хна с басмой спасают: укрепляют структуру волоса, делают ее более плотной, реально утолщают. Только приготовьтесь, что эффект будет заметен не сразу – травы должны накопиться.



Анекдот

Мать сыну:
– Каждая твоя выходка – это еще один седой волосок на моей голове.
Сын, посмотрев на полностью седую бабушку:
– А я смотрю, ты в молодости тоже не хило так чудила.

С осторожностью

Аллергикам стоит сделать экспресс-тест. Нанесите натуральную краску на внутреннюю сторону руки и, если негативной реакции нет, спокойно красьте волосы.



И всё же споём оду натуральности

При грамотном подходе и регулярном использовании хна с басмой делают волосы блестящими, упругими, более устойчивыми к непогоде и агрессивной укладке, помогают избавиться от перхоти, снижают выпадение и ускоряют рост. Все благодаря питательным веществам, в том числе эфирным маслам, минералам и витаминам, плюс смоле из листьев, заполняющей пустоты между чешуйками и выравнивающими поверхность.

Проба пера

Если вы никак не решитесь, боитесь испортить шевелюру, проведите пробное окрашивание одной пряди. Например, на затылке, под верхним слоем волос. Так и с цветом определитесь, и посмотрите, как ведут себя волосы при расчесывании, как вымывается краска и т.д. Кстати, на том же участке можно экспериментировать с искусственной краской после натуральной.

Берут ли хна с басмой седину?

Ответ – да, они прекрасно ее закрашивают. Просто помните о главном правиле: чем свежее хна с басмой, тем лучше они закрасят седину. Действительно натуральный продукт нужно держать три часа, можно оставить и на ночь. А вот пачки с истекшим сроком годности смело выбрасывайте – именно после них на седых участках получается та самая неопрятная рыжина дешевого вида, которая многих от этих трав и отталкивает.

Екатерина Пельменева

Сыр колбасный – полезный или опасный?





В моём сердце особый вкус колбасного сыра и его аромат «с дымком» прочно связаны с детством, пришедшимся на советскую эпоху. Бутерброды с этим самым сыром мамочка частенько готовила мне на завтрак перед школой. Недавно я решила «поностальгировать», купила этот продукт... и расстроилась, если честно: вкус ну совсем не тот! А еще я задумалась: есть ли польза в колбасном сыре? Или, наоборот, он для здоровья крайне неполезный?

Алевтина П., г. Выборг

Немного истории

Вопреки расхожему мнению, колбасный сыр «изобрели» вовсе не в СССР. За появление этого продукта нужно благодарить двух швейцарских сыроваров, которые в 1911 году занимались производством сыра «эмменталь». Одна партия не удалась, и тогда мастера решили поэкспериментировать, добавив в сырную массу цитрат натрия – вещество со свойствами эмульгатора. В итоге образовался продукт интересной консистенции и вкуса.

В 1916 году технологию запатентовал предприниматель из США, а спустя пару десятилетий нарком пищевой промышленности СССР Анастас Микоян привез ее оттуда к нам в страну.

К середине 60-х годов на прилавках советских магазинов появился колбасный сыр. Его производили преимущественно из натуральных ингредиентов с соблюдением строгих стандартов. Рецепт был весьма лаконичен: классический полутвердый сыр, плюс сухое молоко, вода, сливочное масло, соли-плавители. Компоненты плавили при температуре 90 °С, отливали в формы, охлаждали и отправляли в настоящие коптильни на древесных стружках.

А как сейчас?

Увы, не все производители колбасных сыров сегодня придерживаются ГОСТов. Ну а рецептура по ТУ может регламентировать в их составе и «сырный продукт» (вместо сыра), и растительные жиры, и крахмал, и красители с ароматизаторами. Все это позволяет, с одной стороны, удешевить производство, а с другой – все же придать колбасному сыру привлекательный вид и вкус.

5 плюсов качественно изготовленного колбасного сыра

1. **Энергетическая ценность (200–300 ккал).** Это ниже, чем у традиционных твердых сыров, и об этом стоит помнить тем, кто заботится о фигуре.
2. **Источник белка.** В 100 г качественного колбасного сыра содержится около 23 г белка, необходимого организму в том числе для восстановления тканей и поддержания мышечной массы.
3. **Источник кальция и фосфора.** Эти минералы необходимы для здоровья костей, зубов, а также для нормального функционирования мышц и нервной системы. В 100 г колбасного сыра содержится около 50–55% суточной нормы кальция и 40–45% фосфора.
4. **Источник витамина А** (содержится в молочном жире), важного для зрения, иммунитета и здоровья кожи.
5. **Источник витаминов группы В (В2, В6, В12),** нужных для нормального функционирования организма.
6. **Хорошо насыщающий продукт** (благодаря комбинации белка и жира в составе).

Полезно знать

Чтобы найти на прилавке хороший колбасный сыр, придется изучить информацию на этикетке. Состав оптимального продукта таков: сыр, сливочное масло, сухое молоко (сливки или творог), соли-плавители. В целом, чем проще и понятнее состав, чем меньше в нем дополнительных добавок – тем лучше!

Анекдот в тему



Самые бесчестные производители выпускают «колбасный сыр», в котором, несмотря на название, нет ни колбасы, ни сыра!

Важно!

! Рекомендуемая суточная норма потребления колбасного сыра для взрослых – 30–50 г, для детей (от 3 лет) – не более 30 г.

! Соли-плавители (фосфаты) в составе продукта нежелательны при нарушениях фосфорно-кальциевого обмена или проблемах с почками.

! В продукте много соли, об этом стоит помнить людям с гипертонией, болезнями сердца и склонностью к отекам.

Копчёный или «с дымком»?

Многие производители давно не отправляют сыры в коптильню: аппетитный аромат и вкус им придает пищевая добавка «жидкий дым». Это хорошая новость или не очень? Сложно сказать!

С одной стороны, натуральное копчение нельзя назвать безопасным способом обработки продукта: в древесном дыме могут содержаться канцерогенные вещества (бензапирен). С другой стороны, «жидкий дым» может вызвать сильную аллергию, а по некоторым данным, эта добавка негативно воздействует на стенки желудка.

В обоих случаях безопасность продукта во многом лежит на совести производителя, поэтому, чтобы обезопасить себя, стоит выбирать проверенные марки. И, напомним, любой сыр, независимо от метода обработки, нужно употреблять в разумных количествах.

Что приготовить?

Картофельная запеканка с колбасным сыром



Ингредиенты:

- 800 г картофеля
- 200 г колбасного сыра
- 1 головка репчатого лука
- 2 ст. ложки сметаны
- соль, черный перец – по вкусу
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень – 2–3 веточки.

Приготовление:

Картофель нарезать тонкими брусочками, лук – полукольцами. Смешать картофель с луком, маслом, солью и перцем, выложить в форму. Запекать при 200 °C около 30–40 минут (до мягкости картофеля).

Достать запеканку, смазать сметаной, посыпать натертым на крупной терке колбасным сыром, смешанным с мелко порезанной зеленью. Вернуть в духовку на 5–10 минут до образования корочки.

Сырные оладьи



Ингредиенты:

- 150 г колбасного сыра
- 2 яйца
- 1 ст. ложка с горкой муки
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя
- соль – по вкусу
- растительное масло для жарки.

Приготовление:

Сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить с мукой, разрыхлителем и солью, затем добавить сыр и перемешать до однородности. Выкладывать тесто ложкой на разогретую и смазанную маслом сковороду, жарить под крышкой с двух сторон до золотистой корочки. Подавать со сметаной или греческим йогуртом.

Инна Лесная





Лиса из зазеркалья

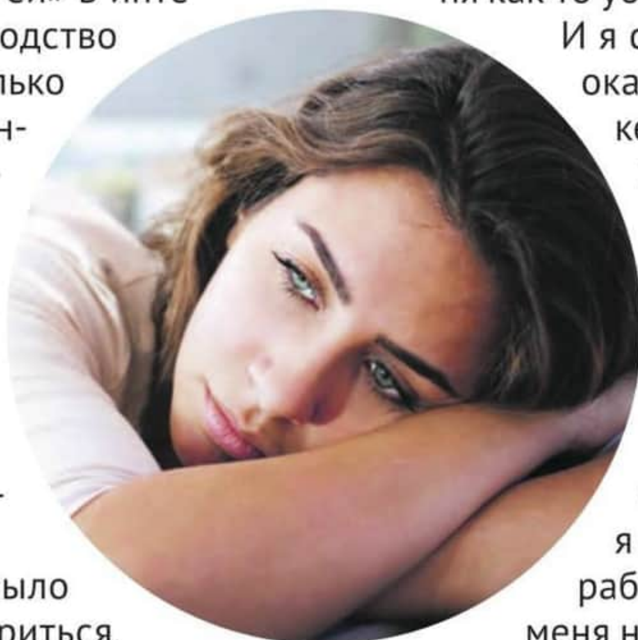
Солнце промелькнуло за окном нашего кабинета в обеденный перерыв – и даже успело послать мне пару лучиков, чтобы те немного порезвились на мониторе и папках, громоздящихся на столе. Но потом солнце ушло, за окном быстро стемнело, а рабочий день всё длился и длился...

Казённый кабинет



Закончив, наконец, с делами, я с облегчением выключила компьютер и ринулась к вешалке у двери, где одиноко висел мой пуховик. В кабинете с табличкой «Кадровый отдел» нас сидело трое, но сегодня я задержалась дольше всех. Перед тем как выключить свет и выйти, я окинула взглядом пространство – и тихонько вздохнула.

Такие учреждения, как наше, когда-то именовали «казенными». Слово это почти вышло из обихода, но суть его по-прежнему считывались в обстановке этого кабинета, где все было предельно безликим. Начиная с серовато-бежевых стен и заканчивая «типовыми» офисными столами, помеченными инвентарными номерами. Настенный календарь и кружка на столе – и те официальные, с гербом ведомства. Никаких «вольностей» в интерьере наше руководство не терпело, только кактус на подоконнике каким-то образом прижился и мог среди зимы внезапно расцвести пышным розовым цветом – без согласования в вышестоящих инстанциях.



Раньше мне было легче с этим мириться. Я знала, что, выйдя вечером из унылого кабинета, вернусь в нормальный, живой и теплый мир. Туда, где дома меня ждут мама, и сводная сестра Оля, и черная лохматая собака Герда, и запах любимой маминой шарлотки, выложенной на блюдо с золоченой каймой. Но... год назад у мамы во сне остановилось сердце. А потом, едва мы опомнились после похорон, Оля заторопилась с разменом нашей общей квартиры. Сказала: «Нам давно пора разлететься по своим отдельным гнездам», – и меня как-то убедила, что да, пора.

И я сама не поняла, как оказалась в однушке на окраине – не новой, из вторичного фонда. Мебель и технику мы разделили по-сестрински, а Герду Оля взяла себе, и это было вполне справедливо, ведь я с утра до вечера на работе, но... Теперь у меня не было ни мамы, ни собаки. Раньше я встречалась с мужчиной, но с ним тоже не сложилось, так что, по сути, теперь из близких у меня не было никого. И негде было подпитываться теплом, и мир вокруг все чаще виделся в серых тонах – совсем как стены нашего кабинета.

Лучик света в тёмном царстве

На остановке, переминаясь с ноги на ногу в ожидании маршрутки, я от нечего делать пялилась на витрину цветочного магазинчика. В ней был выставлен стеллаж с зеркальными полками-нишами, и в каждой нише, как в отдельном домике, сидели мягкие игрушки. Плюшевые мишки, серые зайцы, черные коты... И вдруг среди всего этого серо-бурого, в одной из ниш, я заметила ярко-рыжую лису. Пушистую, да еще с такой забавной, чуть хитроватой мордашкой! Я стояла и долго не могла оторвать от нее глаз... и тоже почему-то начала улыбаться.

– А вы с ней чем-то похожи, – раздался вдруг веселый голос откуда-то сбоку. – Лиза и лиса!

Я обернулась – и не сразу признала в высоченном веснушчатом мужчине бывшего одноклассника и доброго приятеля.

– Матвей Синицын, ну надо же! – я взвизгнула и бросилась обниматься.

Выяснилось, что нам не только ехать в одну сторону, но и живу я теперь, оказывается, всего в двух кварталах от него. Так что минут через сорок зазванный в гости Матвей уже сидел на моей кухне, прихлебывал чай и, пока я шуровала лопаткой на сковороде картошку со шкварками, рассказывал о себе.

Наши с ним пути разошлись сразу после школы. Я-то поступила на юрфак, а Матвей смог пробиться аж в театральный вуз, на режиссерский факультет. Потом уезжал и несколько лет ставил спектакли в районном доме культуры, а вот теперь – вернулся. Устроился в агентство, которое занимается организацией разных праздников, а в свободное время тоже дарил праздники – но уже безвозмездно. Ездил в детские дома и больницы, общался с детьми в костюме клоуна, Деда Мороза или белого медведя.

– Знаешь, даже несколько минут искренней радости могут иногда многое изменить: повлиять на настроение, на самочувствие, – говорил Матвей. – Пусть это всего лишь лучик света «в темном царстве» – для кого-то он может осветить что-то очень важное.

Я слушала его и кивала. Ох, как же мне самой нужен был сейчас лучик света!

И всё как-нибудь наладится

Яркая пушистая лисичка почему-то не шла у меня из головы. На следующий день я постаралась уйти с работы пораньше и, едва освободившись, припустила к цветочному ларьку. Спешила – и сама смеялась над собой: надо же, взрослая тетя, а захотела купить себе мягкую игрушку! Но что поделать – если и правда захотела. Очень! Пусть хотя бы эта милая ярко-оранжевая зверушка добавит уюта в мою не очень пока обжитую квартирку. Буду смотреть перед сном в ее добрые глаза, запускать пальцы в ее густую шубу… А там придет весна, и я тоже приду в себя, с глаз моих спадет унылая серая пелена, и все как-нибудь наладится…

Я подбежала к витрине – и ахнула разочарованно. Та самая ниша, где еще вчера сидела хитрая лисичка, сегодня зияла пустотой. Кто-то купил ее до меня, я опоздала. Это было так обидно, что на глаза вдруг навернулись слезы – как в детстве.

А в следующий миг меня похлопали по плечу. Я повернула голову – и чуть не столкнулась носом с добродушной лисьей мордахой.

– Привет, Лиза. Я твоя лиса, давай дружить, – произнесла лиса баском, задорно глядя на меня черными бусинками глаз. И Матвей, который держал лису и протягивал мне, улыбался так же весело и задорно.

– Давай дружить, – согласилась я и, одной рукой крепко прижав к себе лисичку, другой обняла Матвея – а потом поцеловала его в щеку…

Лиза Синицына

Присылайте нам свои истории!

**Электронная почта: sz@kardos.ru.
Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 2, ООО «Издательская группа «КАРДОС» («Секреты здоровья»)**

Реклама 16+
ЖУРНАЛ УЖЕ В ПРОДАЖЕ
Здоровье и долголетие
Планета здоровья спецвыпуск
№01 2026
Ответы экспертов | Зарядка для мозга | Лунные советы здоровья
Кальмар – море белка, ноль углеводов
Мифы о возрастной потере зрения
Зарядка от застоя желчи
Как сердечникам без потерь пережить зиму
Лечится ли перелом шейки бедра и как?
НОВЫЙ ЖУРНАЛ
Мы объединили в журнале все самое актуальное, злободневное и интересное:
- как сохранить молодость духа и тела;
- каковы причины заболеваний, диагностика, избавление от болезней;
- проверенные методы самодиагностики и разнообразные тесты на проверку здоровья;
- профессиональные советы, как действовать в экстренных ситуациях: при переломах, приступе астмы, инфаркте, инсульте и пр.;
- тематические статьи о новых достижениях в косметологии.
СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

Камни в почках: а может, сами растворятся?



Мочекаменная болезнь, при которой в почках – из солей и других веществ, содержащихся в моче, – формируются твёрдые кристаллические образования, известна многим. При этом вокруг заболевания сложилось множество устойчивых мифов – от «волшебных» способов растворения камней до беспечного отношения к первым симптомам. Давайте разбираться!

Цифра

Около 6,3% мужчин и около 4,1% женщин в возрасте от 20 до 70 лет сталкиваются с камнями в почках.

Миф № 1:

«Камни в почках всегда сопровождаются болью»

На самом деле:

Камни в почках образуются постепенно и могут долгое время не вызывать симптомов. Совсем мелкие камни, размером с песчинку, могут выходить самостоятельно и даже без особого дискомфорта (но так бывает далеко не всегда).

Чаще всего острая боль в районе поясницы или в боку возникает при смещении средних размеров камня и нарушении оттока мочи, тогда же обычно проявляются и прочие «острые» симптомы: кровь в моче, повышение температуры, тошнота, рвота... Чтобы не доводить до такого, важно ежегодно делать УЗИ почек, особенно при наличии факторов риска (наследственность, метаболические нарушения и т.д.).

Миф № 2:

«Камни в почках появляются из-за плохой воды»

На самом деле:

Качество питьевой воды действительно может влиять на образование камней в почках, особенно – жесткая вода с высоким содержанием кальция. Если в вашем регионе из крана течет именно такая вода – ее обязательно нужно фильтровать или дополнительно приобретать бутилированную воду.

Однако все же основной фактор развития мочекаменной болезни – это обезвоживание. Недостаток жидкости в организме приводит к сгущению мочи, повышает концентрацию камнеобразующих веществ. А то, что употребление 2–2,5 л воды в день снижает риск кристаллизации солей, подтверждено исследованиями.

На заметку

Еще десятки факторов могут влиять на образование камней в почках: начиная от гиперпаратиреоза (эндокринного заболевания, ведущего к повышению фосфатов в моче и вымыванию кальция из костей) и заканчивая приемом некоторых медикаментов (например, сульфаниламидов) и малоподвижным образом жизни.

Миф № 3:

«Чай, кофе и газировка – виновники образования камней»

На самом деле:

Большинство научных исследований это опровергает. Потенциальный риск есть лишь при избыточном потреблении кофеина и напитков с фосфорной кислотой в составе (например, энергетиков или кока-колы). А вот еще интересный факт: среди напитков грейпфрутовый сок доказанно повышает риски камнеобразования.

Миф № 4:

«Камни в почках – болезнь взрослых и пожилых, дети этим не страдают»

На самом деле:

Мочекаменная болезнь может развиться в любом возрасте, включая детский и даже младенческий (хотя такие случаи, действительно, встречаются гораздо реже). Спровоцировать образование камней у детей могут разные факторы, начиная от наследственных заболеваний и аномалий в развитии мочевыделительной системы, и заканчивая метаболическими нарушениями (избыточное всасывание кальция в кишечнике, нарушения фосфорно-кальциевого обмена) или нездоровым питанием.

Кстати

В регионах с жарким и сухим климатом риск развития патологии у детей выше – из-за повышенного риска обезвоживания.

Миф № 5:

«Любой камень в почке можно растворить, принимая лекарства»

На самом деле:

Все зависит от химического состава камня, его размера, расположения и ряда других факторов. Камни бывают разных типов, одни поддаются медикаментозной терапии, а для других требуется вмешательство хирурга.

- **Уратные камни** (состоят из солей мочевой кислоты): восприимчивы к растворению с помощью цитратных препаратов, ощелачивающих мочу.
- **Цистиновые камни:** могут поддаваться воздействию специфических препаратов, снижающих концентрацию цистина в моче.
- **Оксалатные и фосфатные камни:** редко поддаются медикаментозному растворению, для их удаления чаще применяют хирургические методы (дистанционная литотрипсия, эндоскопическое дробление и др.).
- **Коралловидные камни:** крупные образования сложной формы, не поддаются растворению. Нужна открытая операция или чрезкожная нефролитотомия (малоинвазивная операция, при которой камни удаляют через небольшие проколы в поясничной области с помощью специального прибора — нефроскопа).

Камни в почках делят на:

- **Мелкие (до 5 мм),** могут выходить самостоятельно при условии отсутствия осложнений.
- **Средние (от 5 до 10 мм),** требуют медицинского контроля и иногда малоинвазивных методов лечения.
- **Крупные (более 10 мм)** могут быть опасны и требуют оперативного удаления.

Миф № 6:

«Для тех, кто склонен к образованию камней, есть специальная диета»



На самом деле:

Диета при мочекаменной болезни подбирается индивидуально, с учетом химического состава камней, а также сопутствующих заболеваний у пациента и прочих особенностей. К примеру, при склонности к образованию камней уратного типа из рациона рекомендуют исключить (или свести к минимуму) мясо, субпродукты, жареную и копченую пищу, бобовые, шоколад, какао, крепкий чай, кофе, алкоголь. Если же в почках образуются оксалатные камни, то «запретный список» включает прежде всего продукты с высоким содержанием оксалатов (шпинат, щавель, ревень, шоколад, крепкий чай, кофе), а также цитрусовые, кислые фрукты и ягоды.

Миф № 7:

«Вывести камень из почек поможет пиво»

На самом деле:

Пиво обладает мочегонным эффектом – возможно, из-за этого и возник данный миф. Но в реальности пиво (как и любой алкоголь) только нагружает лишней работой почки: тем приходится трудиться в усиленном режиме, чтобы справиться с интоксикацией. Кроме того, так как пиво усиливает выведение жидкости, это приводит к сгущению крови и мочи: это затрудняет работу почек и может провоцировать образование новых камней.

А вы знали?..

Пиво содержит пурины, поэтому может повышать уровень мочевой кислоты в организме, что увеличивает риск отложения солей и формирования уратных камней.

Марина Чаленко

Сретение Господне и огонь Божией благодати





…свеча или лампада напоминает нам о свете и огне духовном, например, о словах Господа: «Я свет пришел в мир, чтобы всякий верующий в Меня не оставался во тьме» (Ин. 12:46)…

Праведный Иоанн Кронштадтский

Как икона Богородицы связана с праздником Сретения

? Узнала в храме, что икона Богородицы «Умягчение злых сердец» называется еще «Симеоново пророчение». Как она связана с праздником Сретения?

Анастасия Т., г. Тула

Да, Святой образ Богородицы, изображенный на этой иконе, связан с событиями праздника Сретения. На ней символически изображено пророчество праведника Симеона Богоприимца, которое он произнес в Иерусалимском храме в день Сретения Господня. Напомним, в этот день праведные Иосиф и Мария принесли в храм Младенца Иисуса для обряда посвящения Богу. «Тебе Самой оружие пройдет душу», сказал тогда старец Симеон, предсказав земной путь Христа и будущие печали и страдания Богородицы.

Дева Мария изображается на иконе, стоящей на облаке, ее грудь пронзают мечи: три справа, три слева и один внизу. Они означают полноту горя, печали и сердечной боли, которые испытала Божия Матерь во время своей земной жизни.

Почему на Сретение освящаются свечи

? С чем связана традиция освящения в церкви свечей на праздник Сретения Господня? Я знаю, что на Крещение освящают воду, которая становится Божией благодатью. А зачем свечи освящают?

Н. В., г. Липецк

Свеча – это наша жертва Богу, заложенная еще на заре христианства. Их освящение – одна из укоренившихся традиций в знак очищения мира истинным Светом Евангелия, без придания таким свечам особого чудодейственного значения. Зажженная с верой и молитвой свеча становится помощницей в выражении нашей веры к Господу.

В сегодняшний праздник Сретения на Западе отмечали языческий праздник – День семьи. В этот день мужья должны были ремнями на площади хлестать своих жен. Церковь, стараясь отвлечь паству от язычества, такое непотребство заменило на шествие с зажженными свечами, и христианский праздник стал популярным. Сегодня в Церкви есть особый чин освящения свечей, который священнослужители совершают в храмах на праздник Сретения.

Какого цвета праздничные свечи

? У нас в храме на Пасху свечи преимущественно красного цвета, а на Троицу – зеленого. Какого цвета свечу важно зажечь на праздник Сретения – красную, зеленую или какого-то другого цвета?

Вероника, г. Павловск

Цвет свечи не имеет значения на любой праздник. В некоторых храмах есть цветные свечи, но это скорее связано с нашим земным желанием подчеркнуть, обозначить главный цвет праздника. Например, на Пасху – красный, на Троицу – зеленый. Причем подобные традиции существуют далеко не во всех храмах. И вообще, не стоит привязываться к тому, что свечи именуют по-разному, главное назначение свечи – напомнить молящемуся, что его слова к Спасителю, его вера должны быть пламенно искренние, так же как и устремленный ввысь огонь свечи.

Светлана Иванова

Редакция благодарит священника Дионисия Киндюхина за помощь в подготовке материала

За опрятностью слежу – на горшочек я хожу



Фото из личного архива Юлии Ломовой

Приучение к горшку – важный этап в жизни и самого малыша, и его семьи. Этот процесс вызывает много вопросов и оброс мифами. Как приучить ребенка пользоваться горшком, рассказала педагог-воспитатель Юлия ЛОМОВА.



Мифы

1. «Если ребенок не ходит на горшок – он отстает в развитии».

Это не так. Становление навыка зависит от личностных особенностей малыша, а не от возраста.

2. «В сад не возьмут, если не умеет ходить на горшок».

Это зависит от конкретного детского учреждения. Частое требование – ребенок должен уметь выражать свои потребности, одеваться и раздеваться самостоятельно.

3. «Есть универсальные методы легкого приучения к горшку».

Нет, этот процесс индивидуален и требует терпения, спокойствия и единой стратегии приучения от всех членов семьи.

Когда начать?

Вопреки общему мнению, нет универсального возраста, с которого нужно приучать к горшку. Ориентируйтесь на готовность ребенка. Обычно это происходит в возрасте от 1,5 до 2 лет. Не стоит начинать рано – до года малыш еще не обладает достаточным контролем над сфинктерами.

Приучение к горшку – это вопрос не только гигиены, но и формирования у ребенка самостоятельности, осознания себя и контроля над своим телом, – говорит Юлия Васильевна. – Важно проявить чуткость и терпение, чтобы не вызвать у крохи негативных эмоций и страха.

Вот теперь точно готов!

Есть признаки, по которым косвенно можно определить готовность малыша пользоваться горшком:

- регулярность стула в одно и тоже время и «сухие периоды» в течении дня по 1,5–2 часа;
- устойчивая ходьба и умение самостоятельно садиться и вставать;
- интерес к туалету и действиям взрослых, понимание просьб и простых инструкций;
- негативное отношение к грязному подгузнику – дискомфорт;
- способность выражать свои потребности словами или жестами.

Знакомство с горшком

Начать процесс можно со знакомства с горшком, пусть он станет частью жизни ребенка, – советует Юлия Ломова. – Поставьте его в комнате или ванной, чтобы малыш мог его рассматривать, трогать, играть. Объясняйте, для чего он, показывайте, как им пользоваться, на примере игрушек или старших детей. Регулярно предлагайте (но не настаивайте) посидеть на горшке, особенно после сна, еды или прогулки. Если ребенок отказывается – не принуждайте, отложите попытку на время.

Поощряйте успехи и хвалите даже за простое сидение на горшке, говорите приятное. Не ругайте, если ребенок сделал свои дела мимо. Найдите удобную одежду, которую малыш сможет легко снимать и надевать самостоятельно. Обычно полное приучение к горшку с редкими «авариями» происходит к 4–4,5 годам.

Хитрости

1. Выбирайте удобный и безопасный горшок под возраст и комплекцию ребенка.

2. Горшок должен быть устойчивым, приятной расцветки.

3. Есть специальные наклейки для приучения. Картинка на них проявляется, когда у малыша получилось сходить в горшок.

4. Некоторые дети минуют стадию горшка и охотнее сразу осваивают унитаз – как взрослые. Для этого есть специальные детские накладки.

Елена Пухова



Управа на изжогу

Наши щедрые и неутомимые читатели снова доказали, что лучшие решения рождаются не в кабинетах, а на собственных кухнях, пропитанных любовью и заботой о себе и близких. Каждое ваше письмо — это не просто инструкция «взять и смешать», а частичка житейской философии, которая помогает сохранять бодрость духа и тела. В этом выпуске – коллекция кулинарных «лекарств» от изжоги: от нежных супов и каш до полезных десертов. Все они — ваше творчество, ваша забота и ваше желание помочь друг другу.

Компот-нейтрализатор

Признаюсь честно, я – сладкоежка. Как-то у внучки был день рождения, и я не удержалась от кусочка шоколадного торта. Расплата была жестокой – вся ночь прошла под знаком изжоги. Наутро я вспомнила бабушкин рецепт компота, который не просто вкусный, а именно что спасает после таких нарушений. Он мягко обволакивает и смывает ту самую «кислоту».

Евгения Савельева, г. Москва

Беру:

- 1 горсть сушеных груш
- 1 горсть сушеных яблок
- полгорсти изюма
- 2 ст. ложки сушеного шиповника
- 2 л воды

Готовлю:

Все сухофрукты хорошо промываю в теплой воде. Заливаю холодной водой в кастрюле и ставлю на самый маленький огонь. Мой секрет — компот не должен кипеть! Он должен томиться под крышкой 40–50 минут, до насыщенного цвета и аромата. Шиповник добавляю в самом конце, за 10 минут до готовности. Затем выключаю и даю настояться под полотенцем. Пью теплым, по полчашки, в течение дня, особенно после еды. Он не кислый, не сладкий, а какой-то удивительно успокаивающий.



Успокаивающая каша

Всю жизнь работала учительницей, голос себе посадила, да и нервы. Поэтому и желудок иногда «капризничает». Особенно после вечернего чая. Внучка научила меня этому простому рецепту. И ведь правда — и живот в порядке, и спать спокойнее!

Анна Петровна, г. Волоколамск

Беру:

- 1/2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
- 1,5 стакана воды
- щепотка соли
- 1 ч. ложка льняного масла (или сливочного, если совсем нет изжоги)
- половина сладкого яблока

Готовлю:

Хлопья заливаю холодной водой, добавляю соль и ставлю на маленький огонь. Томлю, помешивая, 10–15 минут после закипания, пока не разварятся. Никакого молока! В готовую горячую кашу добавляю масло и натертое на крупной терке яблочко, пропариваю еще 10 минут под крышкой. Съедаю на ужин за пару часов до сна.

Старый суп по-новому

После операции врач строго-настрого запретил примерно все, от чего душа радуется. Острое, жареное, горячее, кислое, наваристое... А я без густой похлебки жить не мог! Пришлось переделывать традиционный рецепт под новые правила. Получилось достойно – решил поделиться своей находкой с любимым журналом!

Владимир Николаевич, г. Казань



Беру:

- 300 г говядины нежирной
- 3 ст. ложки пшена
- 2 картофелины
- 1 морковку
- соль, сушеный укроп

Готовлю:

Мясо режу мелкими кубиками, заливаю 2 литрами холодной воды и варю до мягкости. Закладываю картофель и морковь кубиками. Пшено тщательно промываю в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной. И минут через 15 после картошки добавляю крупу в бульон, снимаю пену. Варю еще минут 15. В конце солю, кладу укроп. Получается насыщенный вкус, но желудок не протестует.



Скоропомощная запеканка

Я хоть и на пенсии, но веду активный образ жизни, хожу в баню с друзьями. А после бани, по старой привычке, тянет на что-то жареное да с кваском... Нарушаю диету, а потом три дня «полыхает». Жена ругается, конечно, но и помогает – готовит свою нежную запеканочку. Она как скорая помощь после моих «диетических преступлений». Съешь кусочек – и порядок восстанавливается.

Сергей Павлович Шакшунов, г Ярославль



Беру:

- 500 г творога низкой жирности
- 2 ст. ложки манки
- белок одного яйца
- 1 ст. ложка сахара
- 1 спелый банан
- щепотка соли

Готовлю:

Творог протереть через сито, чтобы не было крупинок. Смешать его с манкой, яичным белком, сахаром и солью. Банан размять в пюре и аккуратно вмешать в творожную массу. Форму для запекания слегка смазать сливочным маслом, выложить массу и разровнять. Выпекать в разогретой до 180°C духовке до полной упругости и легкого золотистого оттенка – примерно 30–40 минут. Дать ей полностью остыть в выключенной духовке с приоткрытой дверцей.

Оранжевый салат



Я любительница огорода и заготовок. Но от своих же соленых огурчиков и помидорчиков порой приходится отказываться – из-за изжоги. Нашла выход в «живых» салатах. Мой рецепт – это витаминный щит для желудка.

Екатерина Ремисова, г. Екатеринбург

Беру:

- 150 г мякоти тыквы
- 1 морковь
- горсть изюма
- нежирная сметана или натуральный йогурт для заправки
- щепотка соли

Готовлю:

Изюм запариваю в кипятке на 15–20 минут. Сырую тыкву и морковь натираю на крупной терке, ошпариваю кипятком и слегка отжимаю. Добавляю распаренный изюм. Заправляю парой ложек йогурта. Такой салатик прекрасно идет как отдельный легкий завтрак или дополнение к отварному мясу или рыбе.

Тефтельки-невелички



Живу одна, готовить на себя большие блюда не люблю. Да и аппетит уже не тот. А изжога приходит, даже если просто поесть не вовремя. Мое спасение – это паровые маленькие тефтельки. Делаю сразу порций 10 и храню в морозилке. Разогрела – и порядок.

Елена Дмитриевна Г., г. Выборг

Беру:

- 500 г фарша из кролика или куриной грудки
- 2 ст. ложки риса круглого
- 1 куриное яйцо
- щепотка соли и сушеный укроп

Готовлю:

Рис отвариваю минут 10, немного остужаю. Затем все ингредиенты смешиваю в миске. Формирую небольшие шарики. Готовлю на пару в пароварке или на решетке над кастрюлей с кипящей водой 25–30 минут. Их очень вкусно есть с картофельным пюре на воде или тушеными кабачками.

Походный перекус



Мы с мужем, как вышли на пенсию, освоили пешие походы. Все лесопарки уже обошли, а зимой – на лыжах. Но с годами полезли болячки, как, наверное, и у всех. Критически важно стало вовремя кушать и не терпеть голод – иначе неприятные ощущения, жжение, спазмы. Поэтому на прогулки берем с собой «энергетические батончики» собственного производства.

Людмила и Алексей, г. Краснодар

Берём:

- овсяные хлопья быстрого приготовления – 1 стакан
- банан очень спелый – 1 шт.
- горсть молотых грецких орехов
- 1 ст. ложку меда
- щепотку корицы

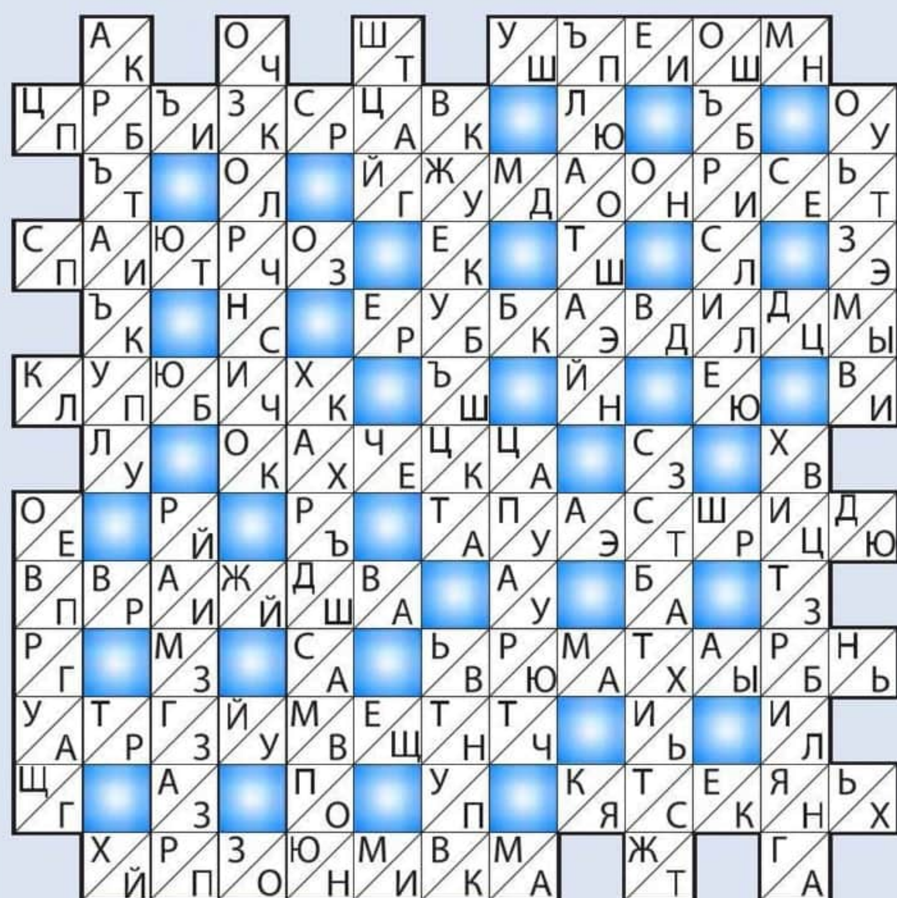
Готовим:

Банан разминаем вилкой в пюре, смешиваем со всеми остальными ингредиентами. Получается липкая масса. Даем ей постоять минут 10, чтобы овсянка набухла. Раскладываем слоем около 1,5 см на пергаменте и выпекаем в духовке при 180°C 15–20 минут, пока не зарумянится. Как остынет, режем на брусочки и заворачиваем в пергамент или фольгу.

Тренируем память и смекалку

Кроссворд-дуаль

В каждой клетке, где вписана пара букв, нужно вычеркнуть одну букву. Если вы сделаете это правильно, то оставшиеся буквы сложатся в слова, как в обычном кроссворде.



ОТВЕТЫ

По горизонтали: *Шпион. Призрак. Гуманист. Ситро. Рукавицы. Кубик. Качка. Апатрид. Вражда. Вратарь. Аргумент. Ясень. Хроника.* ***По вертикали:*** *Артикул. Озорник. Шаг. Платан. Обилие. Кукушка. Отзыв. Кардамон. Апарт. Статист. Витрина. Овраг. Разгар. Внук.*

Логические загадки



1. В одном городе на оживленных улицах стали появляться официального вида плакаты, предупреждающие горожан: «Будьте крайне внимательны, в толпе орудуют ловкие карманники!». Данное предупреждение было абсолютной правдой – кражи действительно участились. Однако стражи порядка приняли решение снимать эти объявления. Какой был в этом смысл?

2. Канцелярский магазин. Первым пришел глухонемой покупатель. Чтобы объяснить, что ему нужно, он ткнул пальцем себе в ухо, а другой рукой сделал вращающий жест у второго уха. Продавец догадался – точилка для карандашей. Следом зашел незрячий покупатель. Как он объяснит, что ему нужны ножницы?

НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ





ОТВЕТЫ

Задание «Найдите 5 отличий»: *верхние завитушки на полосатой перчатке, большой завиток вверху над ней, рисунок на руковичке в центре, размер карамельной трости в ней, низ правой варежки.*

Логические загадки: *1. Эти листовки были хитроумной уловкой самих воров. Прочитав предупреждение, человек невольно хватался за кошелек или телефон, чтобы проверить их сохранность. Это движение точно показывало сообщникам преступников, в каком именно кармане или отделении сумки хранятся ценности. Полицейские же, срывая плакаты, пытались лишить воров этой коварной «подсказки». 2. Просто скажет, что ему нужно – он ведь незрячий, а не немой.*

ВСЕ: от А до Я

На правах рекламы

МЕДИЦИНА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

СЛЫШАТЬ, ПОНИМАТЬ, ЖИТЬ!

Швейцарские слуховые аппараты с повышенной разборчивостью речи и шумоподавлением.

bernafon

Цифровые и аналоговые, внутриушные, внутриканальные, заушные. Профессиональная консультация.

Рег. № декларации РОСС РУ 00111АГ58 ОГРН 1047796808278, Реклама.

м. Войковская (рядом с метро) 4-й Новоподмосковный пер., 4

Тел.: 8 (499) 150-88-88, 8 (916) 879-74-31 www.neoton-sluh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РАБОТА

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ ПРОДАВЦОВ

СМЕНА: ОТ 1540 РУБЛЕЙ + % ОТ ТОВАРООБОРОТА

☑ Ежедневный аванс: ДО 750 РУБЛЕЙ

☑ Бесплатное общежитие, заселение в день обращения

☑ Место работы: киоски в разных районах Москвы

☑ Приветствуем кандидатов «серебряного возраста»!



ЖДЕМ ВАС С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ПЯТНИЦУ С 10.00 ДО 18.00

МЕТРО «МАРЬИНА РОЩА», УЛ. ПОЛКОВАЯ, Д. 3, СТР. 2, ПОДЪЕЗД 1

Телефоны для связи: 8 (965) 354-39-02, 8 (925) 507-46-48

АНТИКВАРИАТ

■ 8-916-155-34-82 Елочные игрушки, куклы, настольные игры, значки, картины, книги, монеты, мебель, открытки, посуду, подстаканники, радиоаппаратуру, серебро, статуэтки и пластинки из меди, бронзы, дерева, камня, чугуна, фарфора; фотоаппараты, самовары, иконы. Янтарь. Весь Китай до 1965 года. 8-916-155-34-82

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В ЖУРНАЛЕ «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»?

ТЕЛЕФОН РЕКЛАМНОЙ СЛУЖБЫ:

ЗВОНИТЕ 8-495-792-47-73

СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждом столбце, каждой строке и каждом блоке 3х3 цифры не повторялись.



1		5	8	2	7		6	
					4			1
6			9			2		
8	4			9	3	5		2
2		7	5	8			3	4
		9			5			8
7			4					
	1		3	6	8	9		7

			5					1
		4		8	6		9	2
2			4		7	5	3	
8	7				2			
	6		1		8		7	
			7				8	3
	9	8	6		5			7
3	2		8	9		6		
6					3			

1	8	6	2					9
		4			9			
	5	9		3				6
6			9				5	1
9	1			8			3	2
5	4				1			7
7				1		2	9	
			7			6		
8					4	7	1	3

ПРИМЕР

		7	3	9	8	4		
	3						8	
4			7		1			2
6		3		1		8		4
9			2		6			3
8		2		3		5		6
7			8		3			9
	8						7	
		4	5	7	9	6		

2	6	7	3	9	8	4	5	1
5	3	1	6	4	2	9	8	7
4	9	8	7	5	1	3	6	2
6	7	3	9	1	5	8	2	4
9	4	5	2	8	6	7	1	3
8	1	2	4	3	7	5	9	6
7	5	6	8	2	3	1	4	9
3	8	9	1	6	4	2	7	5
1	2	4	5	7	9	6	3	8

ОТВЕТЫ

1	3	5	8	2	7	4	6	9
9	2	8	6	3	4	7	5	1
6	7	4	9	5	1	2	8	3
8	4	6	1	9	3	5	7	2
3	5	1	7	4	2	8	9	6
2	9	7	5	8	6	1	3	4
4	6	9	2	7	5	3	1	8
7	8	3	4	1	9	6	2	5
5	1	2	3	6	8	9	4	7

7	3	6	5	2	9	8	4	1
5	1	4	3	8	6	7	9	2
2	8	9	4	1	7	5	3	6
8	7	1	9	3	2	4	6	5
4	6	3	1	5	8	2	7	9
9	5	2	7	6	4	1	8	3
1	9	8	6	4	5	3	2	7
3	2	7	8	9	1	6	5	4
6	4	5	2	7	3	9	1	8

1	8	6	2	7	5	3	4	9
3	7	4	1	6	9	5	2	8
2	5	9	4	3	8	1	7	6
6	2	3	9	4	7	8	5	1
9	1	7	5	8	6	4	3	2
5	4	8	3	2	1	9	6	7
7	6	5	8	1	3	2	9	4
4	3	1	7	9	2	6	8	5
8	9	2	6	5	4	7	1	3

ГОРОСКОП НА 23 ЯНВАРЯ – 5 ФЕВРАЛЯ



ОВЕН • *20 марта – 19 апреля*

Звезды советуют Овнам не переохлаждаться: лучше выбирать теплую одежду и обувь, а не элегантную. Успех у противоположного пола вам и без того обеспечен.

25 января – чай с лимоном и имбирем
29 января – смех продлевает молодость
1 февраля – активный досуг на природе



ТЕЛЕЦ • *20 апреля – 20 мая*

Больше активности днем и здоровый сон по ночам – вот два краеугольных камня, которые помогут Тельцам сохранять крепкое здоровье и душевное равновесие.

24 января – «да» нежирной говядине
30 января – визит к стоматологу
2 февраля – начните утро с зарядки



БЛИЗНЕЦЫ • *21 мая – 20 июня*

Близнецам стоит налегать на фрукты – цитрусовые, гранаты. Витаминная зарядка придаст сил, поможет справиться с рабочей нагрузкой и бытовыми хлопотами.

23 января – пешая прогулка или пробежка
26 января – уход за лицом и волосами
5 февраля – йога, разминка для суставов



РАК • *21 июня – 22 июля*

Раков могут ожидать интересные знакомства и яркие события, однако некстати обострившееся хроническое заболевание может спутать планы. Будьте бережнее к себе!

26 января – контролируйте давление
3 февраля – массаж плеч и спины
4 февраля – общение с питомцами



ЛЕВ • *23 июля – 22 августа*

Львам смириться с зимней непогодой помогут водные процедуры: пенная ванна или горячая банька. А вместо горячительных напитков – чай с брусникой.

27 января – интересная находка
31 января – «да» домашнему бульону
1 февраля – встреча с друзьями или свидание



ДЕВА • *23 августа – 22 сентября*

Девам, растрачивающим энергию в потоке домашних дел, стоит задуматься: может, активнее подключать к делам родных? Чтобы сил еще и на хобби хватало.

24 января – «нет» ночным посиделкам в сети
28 января – дыхательная гимнастика
2 февраля – покупка необходимых лекарств



ВЕСЫ • *23 сентября – 22 октября*

Отношения со «второй половинкой» у многих Весов станут ближе и доверительнее. Появятся новые совместные занятия, увлечения или темы для разговоров.

25 января – не злоупотребляйте мучным
29 января – орехи и авокадо в меню
3 февраля – инвентаризация гардероба



СКОРПИОН • *23 октября – 21 ноября*

Скорпионам удастся сосредоточиться на работе и за короткий срок добиться впечатляющих результатов. На личном фронте возможны перемены к лучшему.

26 января – берегитесь сквозняков
27 января – уход за руками и стопами
31 января – «да» морской капусте



СТРЕЛЕЦ • *22 ноября – 21 декабря*

У многих Стрельцов, наконец, появится возможность заняться собой и своими интересами. Кто-то запишется к нужному врачу, а кто-то – в студию йоги или на танцы.

28 января – умеренные силовые нагрузки
4 февраля – день творчества и рукоделия
5 февраля – чай с домашним вареньем



КОЗЕРОГ • *22 декабря – 20 января*

У Козерогов на первый план выйдут вопросы обустройства жилого пространства, приобретения предметов для дома... или решения бытовых неурядиц.

23 января – домашние маски для волос
30 января – разминка для шеи и поясницы
1 февраля – чтение, йога, медитация



ВОДОЛЕЙ • *21 января – 18 февраля*

У Водолеев может исполниться заветное желание, особенно, если вы давно прилагаете к этому усилия. Пригодятся ваша коммуникабельность и любознательность.

25 января – горький шоколад на десерт
27 января – больше ходите пешком
2 февраля – обследования, физиопроцедуры



РЫБЫ • *19 февраля – 19 марта*

В этот период многим Рыбам придется разбираться с кучей мелких текущих хлопот. Но все же не упускайте из виду мечты и масштабные цели, стоящие перед вами.

24 января – кулинарные эксперименты
28 января – не слушайте чужие сплетни
3 февраля – «да» пряным травам и специям

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77 – 80233 от 19.01.2021 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор:
ВАВИЛОВ А. Л.

Адрес редакции: 127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
e-mail: sz@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д.13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4

Главный редактор:
АЛЕШИНА Л. М.

Заместитель генерального директора по дистрибуции:
ОЛЬГА ЗАВЬЯЛОВА
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 220
e-mail: distrib@kardos.ru

Отдел подписки:
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 237
e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального директора по рекламе и PR:
ДАНДЫКИНА А. Л.

Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами:
БАХМУТОВА О. В.
тел.: +7 (495) 937-95-77, доб. 273

Ведущий дизайнер:
ПАВЛИНОВ К. В.

Телефон департамента рекламы:
+7 (495) 792-47-73
e-mail: reklama@kardos.ru

№ 2 (241). Дата выхода: 23.01.2026

Подписано в печать: 29.12.2025
Номер заказа – 720
Время подписания в печать: по графику – 01.00 фактическое – 01.00
Дата изготовления: 21.01.2026
Срок годности не ограничен

Отпечатано в типографии ООО «РОСТПРЕСС»
606034, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Циолковского, д. 66, кв. 26

Тираж 193 750 экз.

Розничная цена свободная

Газета для читателей 16+
Выходит 1 раз в 2 недели
Объем 2 п. л.

Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных материалов

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Сайт журнала kardos.media

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено

Латунь или бронза

Предмет для правки ножей

Гибкость кожи и мышц

Его дерут, чтобы лапти плести

Забава с ловлей кольца на шпагу

Автор романа "Богач и бедняк"

Непростой характер упрямого

Спутник Сухова

Возглас, что коня на скаку остановит

Древние почитатели Одина

Игра с черно-белыми фишками

Актер Магуайр по имени

То же, что городки

"Преемник" аршина

Кошелек к килту

Горничные, уборщицы, лакеи

Картина с объемным передним планом

Коверный начес

Дамская "роспись" тенями и помадой

"Я" по-латыни

Кран, откуда льется нарзан

Взрослая особь жука

Азы науки по отношению к открытиям

"Рай" в слове "сарай"

Китайский автомобиль

Писатель Рудольф ... Распе

Блеск, сверкание камней

Искусство боди-...

Баранки в автомобилях

"Что есть в печи, все на ... мечи"

Вопрос на повестке собрания

Композитор Рейнгольд ...

Озеро между Гуроном и Онтарио

Один из 32 румбов

Весь ... людской

Шум, галдеж, гвалт

Башкирская столица

Его муравьед съел на обед

Жилище коренных народов Севера

"Человек" по-латыни

Застолье на закате дня

Писатели ... и Серж Голон

Дела идут на ...

16+

ПОДПИСКА НА 1-Е полугодие 2026 года!

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ НА 1-е ПОЛУГОДИЕ 2026 ГОДА

на 1 месяц	на 2 месяца
134,33 ₽*	268,66 ₽*
на 3 месяца	на 4 месяца
402,99 ₽*	537,32 ₽*
на 5 месяцев	на 6 месяцев
671,65 ₽*	805,98 ₽*

ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы можете оформить подписку на 1-е полугодие 2026 года на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П2961

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России https://podpiska.pochta.ru или через мобильное приложение «Почта России»



инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П2961 или названию – «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.

Отсканируйте QR-код, перейдите на сайт Почты России и оформите подписку на издание «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»



ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ



* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). ВНИМАНИЕ: цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте https://podpiska.pochta.ru.

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)

ЛАБИРИНТ МИНОТАВРА: ТРЕВОГА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БЕССОННИЦА

Как выбраться?



Последние годы принесли человечеству немало испытаний: пандемия с её ограничениями, длительный процесс восстановления после нее затронули практически каждого. А текущая геополитическая ситуация только усиливает общий уровень стресса.

Необходимо помнить, что человек страдающий от тревожно-депрессивного расстройства, частых головных болей, бессонницы, имеющей любое происхождение, по сути, заперт в клетке с самим собой, он пленник своего состояния, от которого неспособен освободиться без активной помощи со стороны. Нередко это приводит к крайне негативному развитию сценария.

Своевременное обращение к специалисту поможет:

- Определить истинную причину состояния
- Подобрать эффективное лечение
- Избежать усугубления ситуации
- Вернуть качество жизни

Один из самых передовых способов избавления от неврологических и эмоциональных негативных состояний – транскраниальная магнитотерапия в составе комплексного лечения.

ДИАМАГ (АЛМАГ-03) – медицинский аппарат, созданный в сотрудничестве с Федеральным центром мозга и нейротехнологий.

При тревожных и депрессивных состояниях ДИАМАГ может помочь:

- Стимулировать естественную выработку серотонина
- Снижать уровень тревожности
- Стабилизировать эмоциональный фон
- Справляться с подавленностью

Тревожные расстройства, головная боль и бессонница: одно вытекает из другого

Взаимосвязь состояний в организме человека часто бывает сложной и многогранной. Особенно ярко это проявляется в случае тревожных расстройств, которые тесно связаны с головными болями и нарушениями сна. Например, мышечное напряжение, характерное для тревожных состояний, особенно в области шеи и плеч, приводит к:

- Сдавливанию сосудов
- Нарушению кровообращения
- Появлению хронических головных болей
- Мигренозным состояниям

Бессонница при тревожных расстройствах возникает по нескольким причинам:

- Повышенная тревожность мешает расслабиться
- Навязчивые мысли не дают уснуть
- Физическое напряжение сохраняется даже ночью
- Нарушается естественный цикл сна

Замкнутый круг формируется следующим образом:

Тревога ⇨ Головная боль ⇨ Бессонница ⇨ Ухудшение состояния ⇨ Новая тревога

Да, от частых головных болей различного характера и бессонницы можно страдать и при отсутствии тревожно-депрессивного расстройства, но разве от этого легче? Тем более, что эти состояния сами по себе дезорганизуют психику и вполне могут стать пусковым механизмом эмоционально-психических патологий.

Применение ДИАМАГа дает возможность:

При головных болях и мигрени:

- Предотвращать развитие болевых приступов
- Снижать частоту мигренозных атак при курсовом применении
- Уменьшать сопутствующие симптомы (тошноту, светобоязнь)
- Снижать потребность в обезболивающих препаратах
- Улучшать когнитивные функции

При нарушениях сна:

- Нормализовать выработку мелатонина
- Улучшать качество ночного отдыха
- Ускорять процесс засыпания

Одной из главных особенностей воздействия транскраниальной магнитотерапии можно назвать минимум побочных эффектов. Терапия ДИАМАГом способствует восстановлению нарушенных функций через нормализацию работы эндокринной системы и улучшение мозгового кровообращения.

Терапия ДИАМАГом в составе комплексного лечения даст возможность вырваться из плена мрачных дней, мучительных бессонных ночей, изматывающих приступов мигрени, обрести спокойствие и вернуть себе свою жизнь, где есть место радости, и нет страха и боли.

ДИАМАГ. Свобода от тревоги, боли и бессонницы



ФСР 2012/13599

Реклама 16+

Заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», или на сайте завода: www.elamed.com ОГРН 1026200861620
Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ